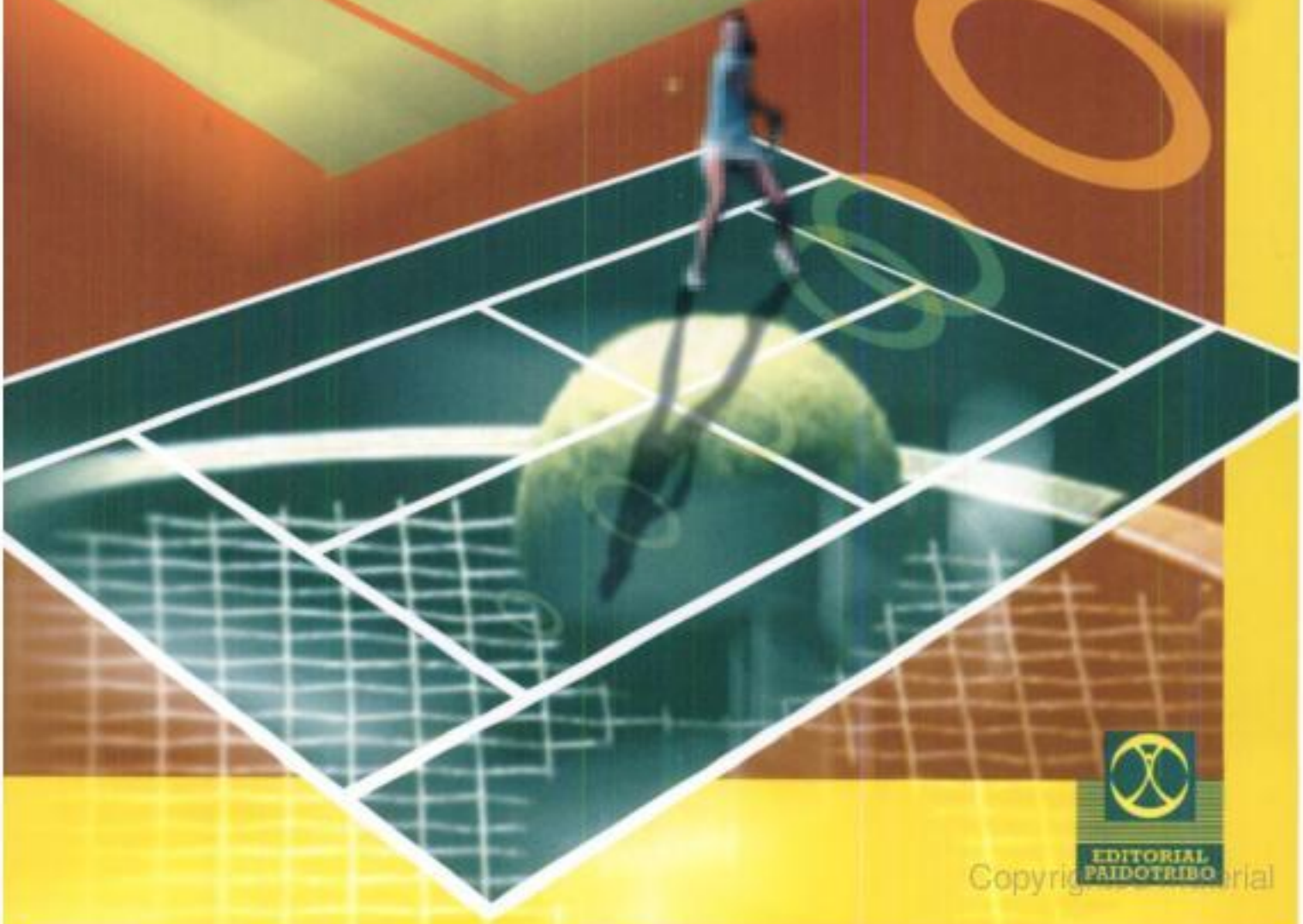
# 1500 EJERCICIOS

## PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA, LA RAPIDEZ Y EL RITMO EN EL

# TENIS

Alessandro del Freo

2ª EDICIÓN



EDITORIAL PAIDOTRIBO

Copyright Editorial

Copyrighted material

COLECCIÓN DEPORTE

# 1500 EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA, LA RAPIDEZ Y EL RITMO EN EL TENIS

**2ª Edición**

Por

*Alessandro del Freo*

EDITORIAL PAIDOTRIBO

This One
XS1K-ZOX-NRB3
material

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Título original: 1500 fasi di gioco per sviluppare tecnica, velocità e ritmo nel tennis

Revisión: Dr. Francesc Solanellas

Traducción: Núria Casals Girons

© Calzetti & Mariucci

© 2005, Alessandro del Freo
Editorial Paidotribo
C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1.°1.ª
08011 Barcelona
E-mail: paidotribo@paidotribo.com
http: //www.paidotribo.com
Tel. 93 323 33 11 – Fax. 93 453 50 33

Segunda edición:
ISBN: 84-8019-367-0
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic

Copyrighted material

# Í N D I C E

**Prefacio** ..... 5
**Introducción** ..... 7

**Capítulo primero**
Ejercicios para perfeccionar la técnica de derecha a través de una correcta coordinación y adaptación a las variaciones de un juego rápido ..... 9

**Capítulo segundo**
Perfeccionamiento técnico del lanzamiento de revés a través de la combinación de difíciles golpes y rápidos movimientos. Adaptación a las variaciones de las condiciones de coordinación ..... 39

**Capítulo tercero**
Ejercicios específicos para el desarrollo técnico del golpe de volea con desplazamientos hacia delante, hacia atrás y laterales ..... 57

**Capítulo cuarto**
Perfeccionamiento técnico-táctico de la volea mediante la aceleración para mejorar las técnicas de ejecución en tiempo rápido ..... 83

**Capítulo quinto**
Ejercicios específicos del smash con desplazamientos hacia delante, hacia atrás y laterales para mejorar la rapidez en el movimiento y perfeccionar técnica y tácticamente los lanzamientos ..... 115

**Capítulo sexto**
Perfeccionamiento del lanzamiento del smash utilizando movimientos rápidos y de la torsión de la parte superior del cuerpo para conseguir una coordinada ejecución técnico-táctica ..... 143

Copyrighted material

**Capítulo séptimo**
Ejercicios combinados de derecha y de revés para el perfeccionamiento de rápidas aplicaciones técnico-tácticas ..... 179

**Capítulo octavo**
Ejercicios combinados de derecha y smash para acelerar el juego y perfeccionar las acciones técnico-tácticas de los lanzamientos ..... 229

**Capítulo noveno**
Ejercicios combinados de revés y smash para el perfeccionamiento técnico-táctico de los lanzamientos, de la rapidez en el movimiento y de los cambios de dirección ..... 255

**Capítulo décimo**
Ejercicios combinados de volea y smash para mejorar técnicamente la rapidez en la ejecución gracias al desarrollo de acciones de ataque veloces y eficaces ..... 271

**Capítulo undécimo**
Combinación técnica y táctica de los lanzamientos de derecha, revés y smash para crear un hábito en la ejecución en tiempo rápido ..... 297

Copyrighted material

# P R E F A C I O

*Este libro es muy útil para los jugadores y entrenadores de tenis a cualquier nivel. La gran cantidad de ejercicios diseñados para aumentar la actuación física y técnica lleva a los programas de entrenamiento a una nueva perspectiva. El hecho de tener 1.500 ejercicios diferentes a su disposición propicia la construcción de un programa de entrenamiento a través de diferentes fases, aumentado así los atributos físicos y la técnica sin que le resulte monótono.*

*Un juego tan rápido como el tenis, requiere jugadores con una gran habilidad, que puedan soportar un intenso ritmo y mostrar precisión, destreza y creatividad.*

*El entrenamiento debe ayudar tanto a la calificación de la capacidad motora deportista, como a facilitar la adquisición de movimientos técnicamente más complejos.*

*Durante las sesiones prácticas, el deportista debe conseguir reproducir las situaciones y centrarse en las características más esenciales del núcleo motor. Su observación se volverá selectiva y su experiencia crecerá de forma continua gracias a una práctica constante.*

*Un deportista bien preparado no sólo memoriza ciertas fases del juego, de forma que su respuesta se vuelve automática, sino también asocia las diversas funciones motoras en la búsqueda de nuevas soluciones. Si el deportista perfecciona su conocimiento motor, será capaz de adaptarse a los movimientos a los que no se enfrentaría con un conocimiento regular.*

*Una evaluación correcta del tiempo y del espacio es de suma importancia si se desea entender el juego rápidamente. Una elaboración mental y motora se desarrolla para producir una pronta respuesta táctica. La capacidad del tenista para responder a varios estímulos durante la competición depende, por supuesto, de su preparación durante el entrenamiento. Esto explica la necesidad de evaluar a los jugadores durante el entrenamiento con situaciones con las que tendrá que enfrentarse durante la competición. Cuando el tenista domine su capacidad motora, utilizará menos energía psicológica que al enfrente a situaciones más complejas, porque, tras memorizar ciertos movimientos, concentrará su energía psíquica y su capacidad física para resolver las combinaciones motoras en las que se requiere una creatividad original.*


Copyrighted material

Copyrighted material

# INTRODUCCIÓN

*El tenis es un deporte accesible a todo el mundo desde el nivel competitivo de los grandes clubes hasta los amateurs, para quienes es un simple pasatiempo. Desde este interés universal por el juego, se alcanza una gran necesidad para conseguir una renovada visión de los aspectos técnicos de este deporte. El libro del profesor Alessandro del Freo nos proporciona una importante contribución para la metodología implicada en el entrenamiento del tenis, desde un punto de vista científico. Es un manual de entrenamiento que ve a sus lectores como expertos, capaces de realizar elecciones técnicas concisas y así lograr que sus estrategias de entrenamiento trabajen al completo.*

*Esta publicación está también indicada para todo aquél que decida entrenar por su cuenta. El material presentado es fácil de interpretar y la sencillez del texto de cada uno de los ejercicios provoca una comprensión inmediata de la técnica empleada.*

*La estructura de este nuevo módulo de entrenamiento es completa y fácil de seguir, sin que ello suponga renunciar a los detalles. Los capítulos están divididos de forma que se desarrolla un procedimiento sistemático de un entrenamiento a otro, lo que significa que el entrenador podrá utilizar el manual con facilidad cuando sus deportistas progresen gradualmente.*

*El autor ha ilustrado, asimismo, los diferentes ejercicios con figuras precisas que acompañan al texto escrito. La precisión constante de los objetivos ayuda a realizar la elección correcta de los ejercicios sin salirse del objetivo técnico total del entrenamiento.*

*Creo que este manual proporciona una adición importante a la bibliografía actual del tenis gracias a su válida contribución a los aspectos técnicos del juego. Lo recomiendo a los jugadores y entrenadores de todos los niveles: aquéllos que deseen entrar en el mundo del tenis o aquéllos que simplemente quieran continuar el camino que ya han tomado.*

*Ivana Vaccari*
*(comentarista deportiva de la RAI)*


Cop

Copyrighted material

# CAPÍTULO PRIMERO

## Ejercicios para perfeccionar la técnica de derecha a través de una correcta coordinación y adaptación a las variaciones de un juego rápido

### *Coordinación del dinamismo motor para mejorar el ritmo del movimiento*

*La maniobra motora de este ejercicio tiene como principal objetivo el desarrollo de la cualidad físico-técnica del tenista. Mejorando la aplicación motora de las cualidades físicas (coordinación, habilidad, etc.), se perfeccionará la ejecución, afectando positivamente, tanto la técnica como la táctica, cualidades esenciales del tenista.*

*Los ejercicios de este primer capítulo están encaminados a la obtención de la mejor forma física posible en el tenista. Se le instruye en el control de la raqueta y se le ayuda a desarrollar la coordinación necesaria para hacer su movimiento productivo en términos de energía y técnica. Debido a su específica naturaleza, estos ejercicios constituyen la base de todos los ejercicios de coordinación, representando, al mismo tiempo, una síntesis de los ejercicios implicados en el desarrollo orgánico del tenista, por sus características temporales específicas, por la progresiva dificultad en la ejecución, por la agilidad y por la elegancia del estilo.*

*El programa de entrenamiento ejercita tanto el sistema cardio-circulatorio como las estructuras musculares y articulares implicadas en varios ejercicios. Cuando la perfección en la técnica y en el movimiento se vuelve, gradualmente, automática, se controla la organización del gasto energético del deportista, en particular en el caso de la energía nerviosa. Además, el desarrollo de una memoria motora integrada en la totalidad de su juego, facilita la adquisición de cualidades específicas en cada deportista.*

*En el caso de tenistas con mucho talento, estas características serán más evidentes; sin embargo, pensamos que es importante anotar que probablemente serán los jugadores con menos experiencia los que obtendrán más provecho de los entrenamientos ofrecidos en los siguientes ejercicios.*

*Las habilidades específicas adquiridas formarán parte, entonces, de la capacidad motora del tenista, animándole a que lo aplique cuando la ocasión se presente.*



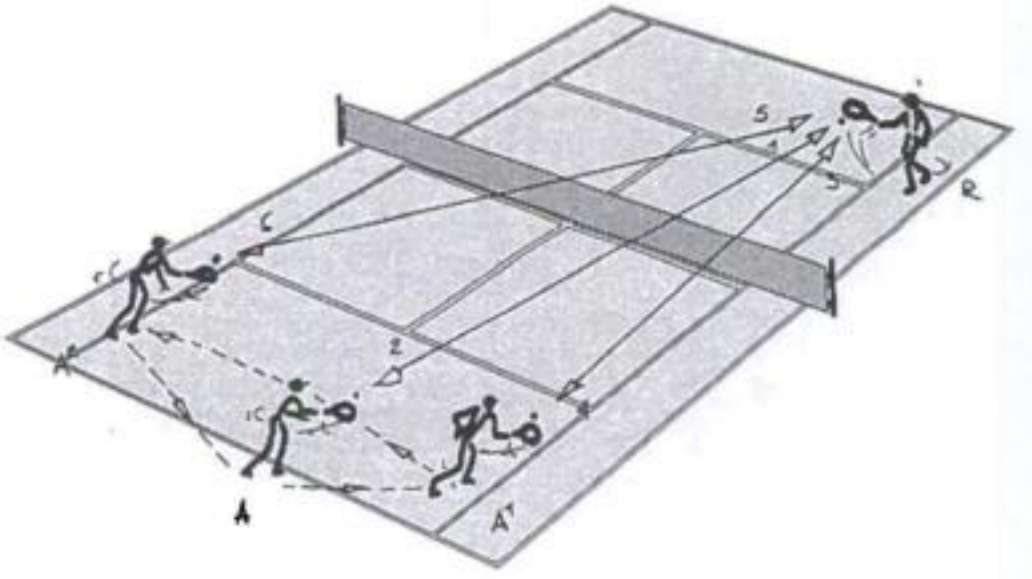
Copyrighted material

Copyrighted material

## Ejercicio 1

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

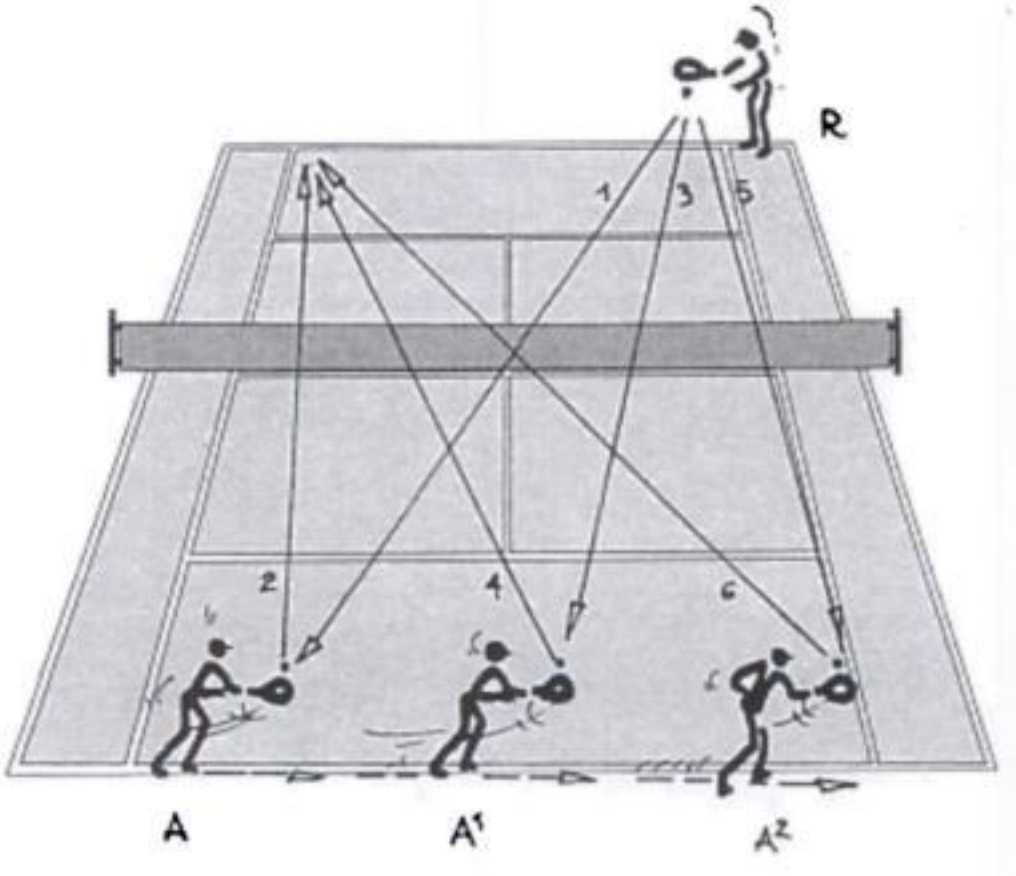



A se desplaza en diagonal de un lado a otro de la pista (hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$), devolviendo sucesivamente la pelota a R, con potentes lanzamiento de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y precisos lanzamientos.

## Ejercicio 2

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Coordinación




Moviéndose hacia la derecha, A se desplaza lateralmente hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$ para realizar series de golpes de derecha devolviendo siempre a la misma zona.
R regula el ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos.

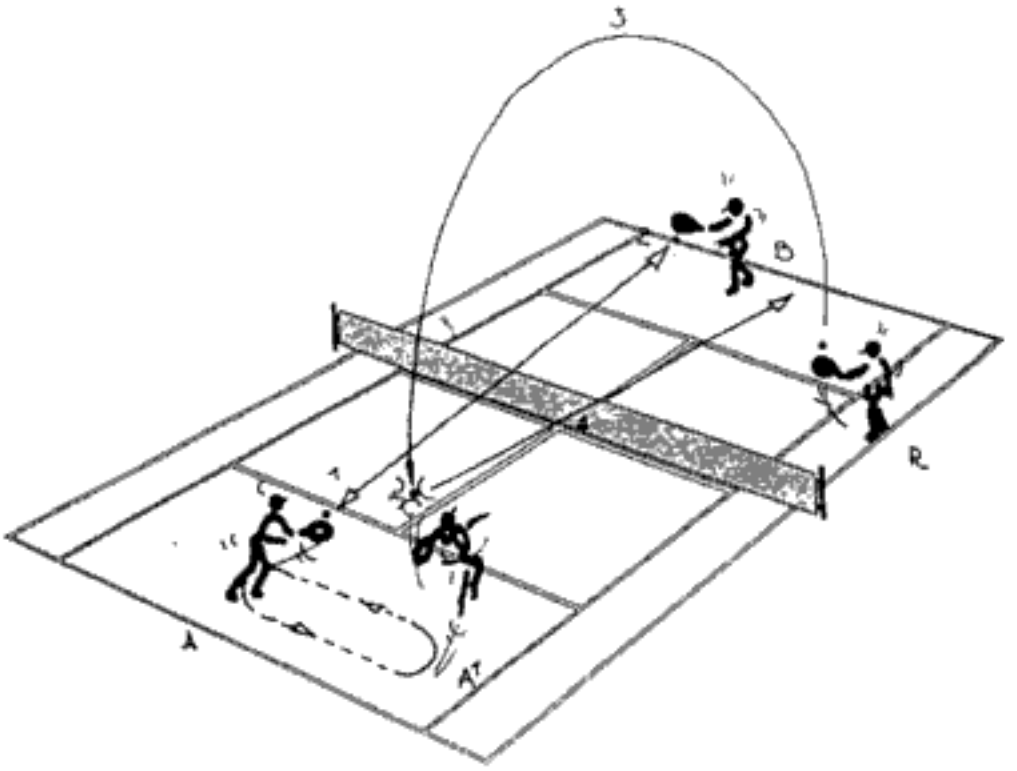
Copyrighted material

## Ejercicio 3

### Objetivo

**Para A:**
- **Percepción del tiempo y del espacio**
- **Rapidez en la ejecución**
- **Habilidad**
- **Velocidad de reacción**

**Para B:**
- **Tiempo de ejecución**

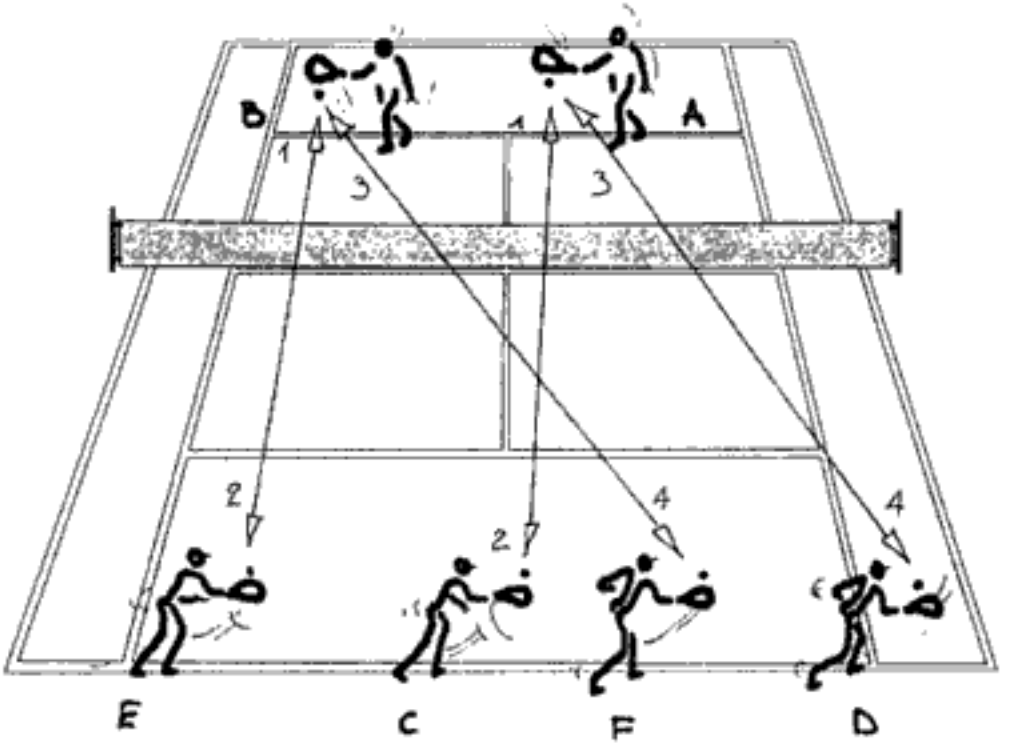



A pelotea con B. Desde la posición A' realiza un smash como respuesta a los globos de R.
El peloteo entre A y B no debe interrumpirse.
B y R regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos relativamente potentes y globos bajos.

## Ejercicio 4

### Objetivo

- **Perfeccionamiento de la técnica y tiempo de ejecución**
- **Coordinación**



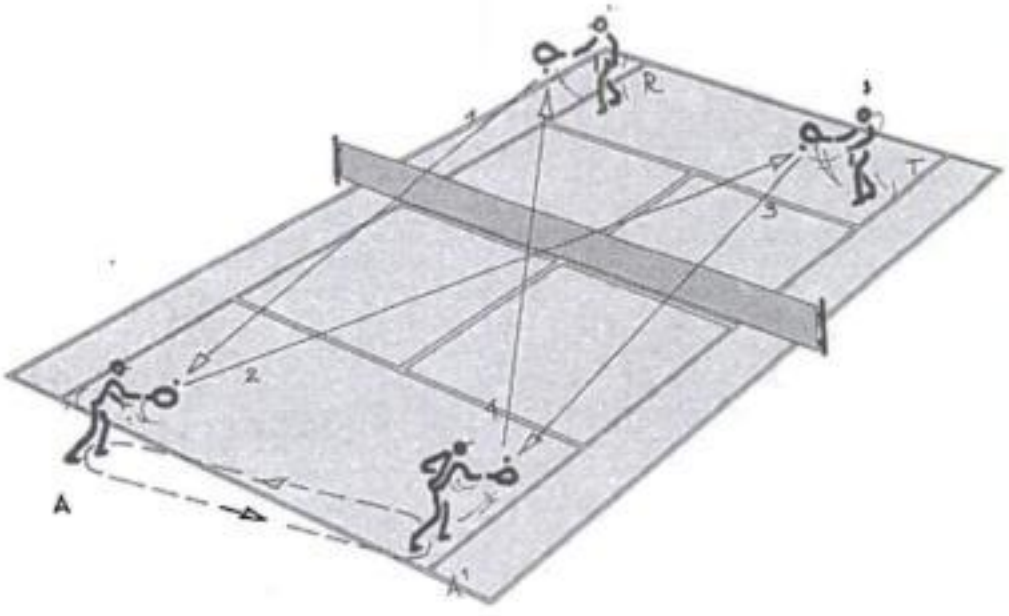

A pelotea con C y D, mientras que B lo hace con E y F. El juego se realiza con golpes potentes y rápidos.

Copyrighted material

## Ejercicio 5

### Objetivo

- Coordinación
- Rapidez en el movimiento
- Rapidez en la ejecución
- Resistencia a la velocidad

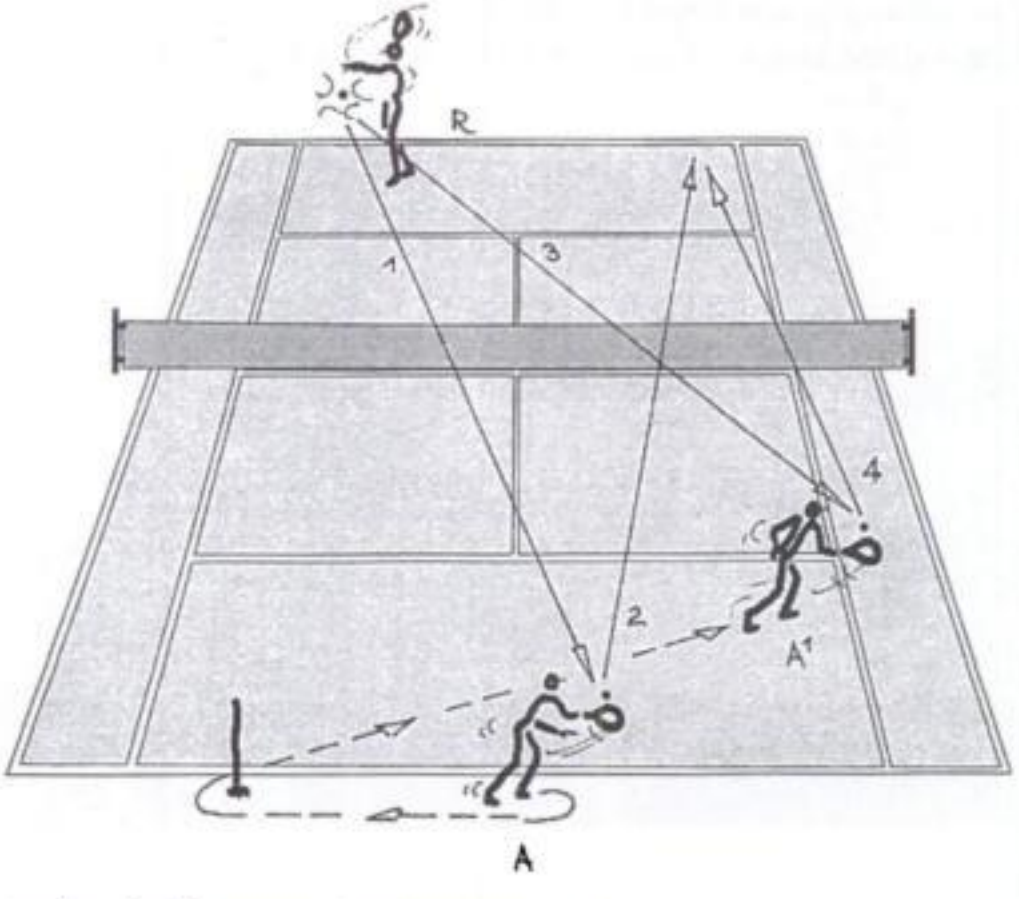



Desplazándose desde la posición A hacia la posición A', el jugador pelotea con R y T, golpeando siempre de derecha y en diagonal.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos.

## Ejercicio 6

### Objetivo

- Coordinación y precisión de la ejecución
- Resistencia
- Rapidez en el movimiento




Moviéndose desde la posición A hasta la posición A', y después de rodear un poste, el jugador cambia rápidamente de dirección para ejecutar golpes de derecha como respuesta a potentes y precisos lanzamientos de R. Los golpes desde las posiciones A y A' deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando lanzamientos en diagonal.

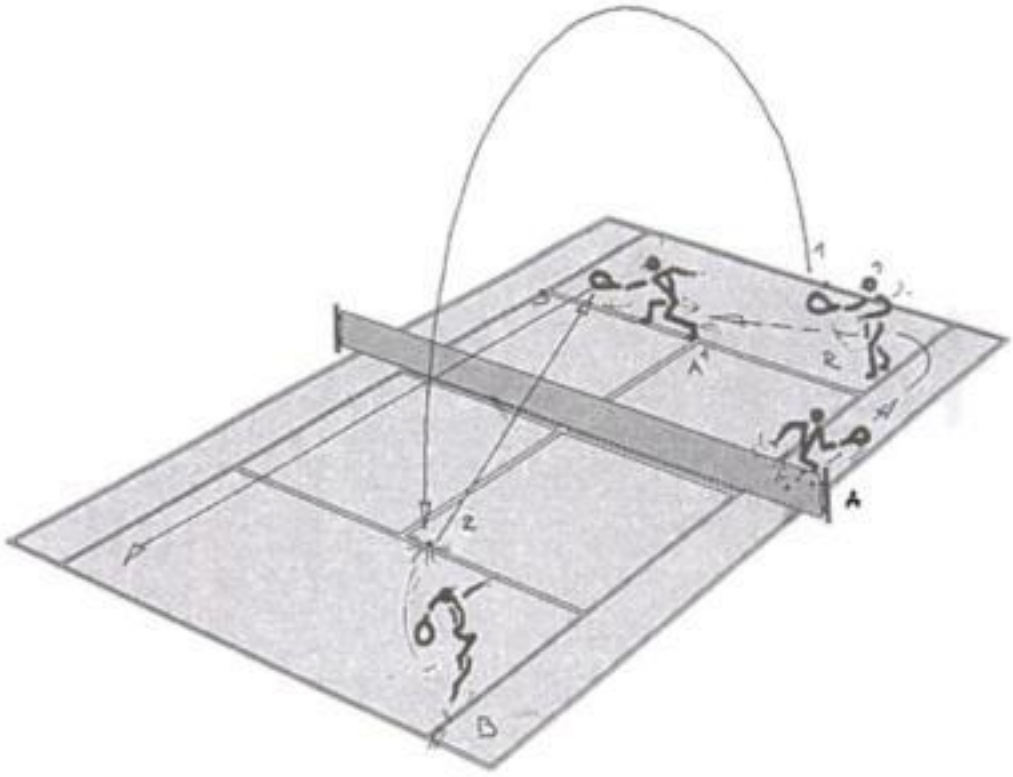
Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

**Para A y A¹:**
- Coordinación
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

**Para B:**
- Coordinación de la técnica de movimiento



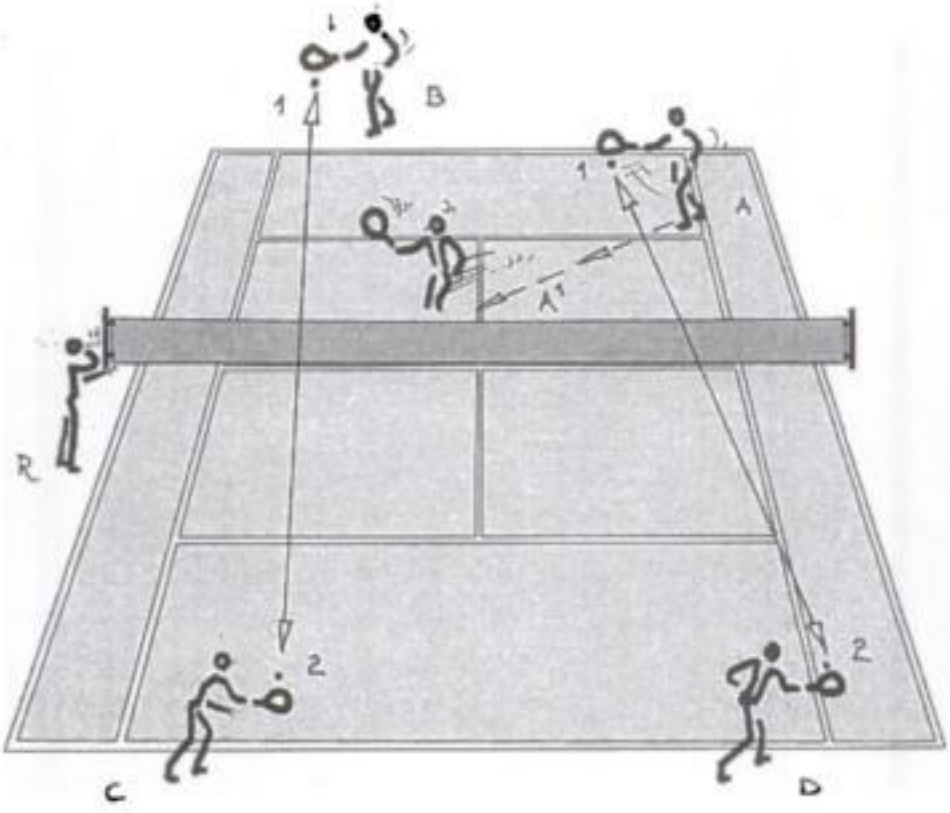

A debe rodear a R, mientras B realiza un smash. Desplazándose rápidamente, A¹ intercepta el resto de B con un golpe de derecha en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio alternando globos altos y bajos dirigidos hacia B.

## Ejercicio 8

### Objetivo

**Para A y A¹:**
- Rapidez en el movimiento y velocidad de reacción
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

**Para B, C y D**
- Coordinación de la técnica de movimiento



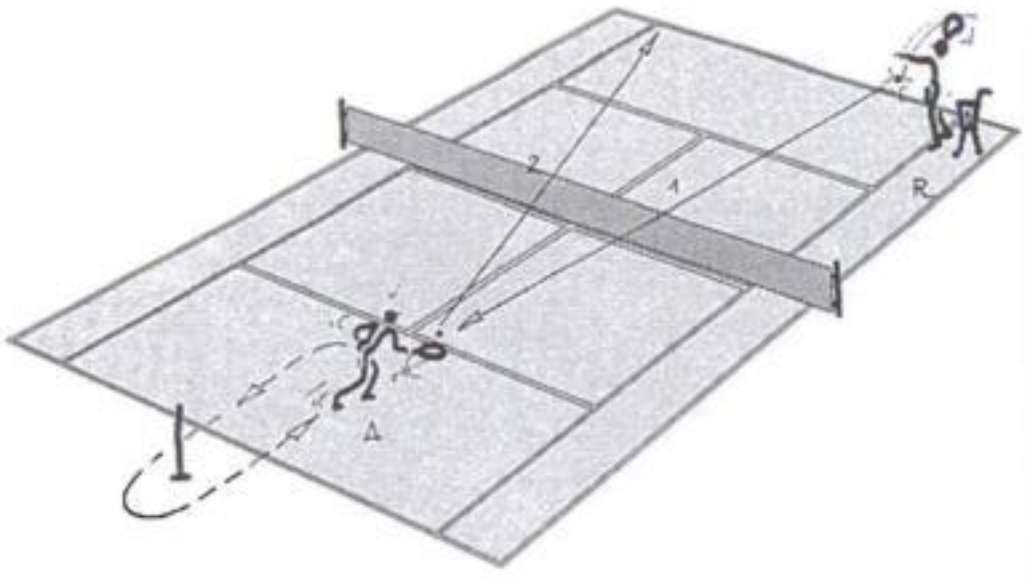

B pelotea con C y A pelotea con D, realizando potentes golpes de derecha. A una señal de R, A se desplaza rápidamente para interceptar el resto de C con una volea de derecha desde la posición A¹. El peloteo entre A y B no debe interrumpirse.

Copyrighted material

## Ejercicio 9

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Coordinación
- Resistencia a la velocidad



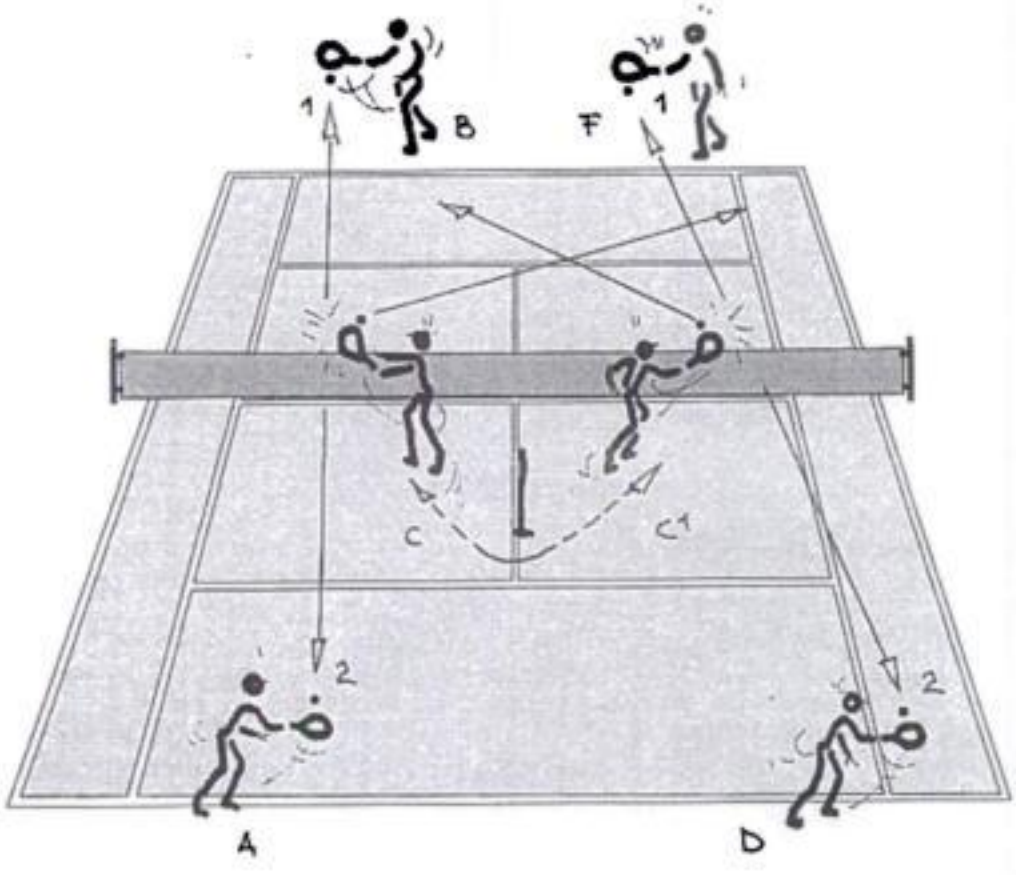

A, después de rodear un poste, se desplaza hacia delante en dirección a la red. En esta posición, ejecuta un golpe cruzado como respuesta a rápidos lanzamientos de R.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal dirigidos hacia A.

## Ejercicio 10

### Objetivo

Para C y C'
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción

Para D-F y A-B
- Coordinación de la técnica de movimiento
- Rapidez en la ejecución



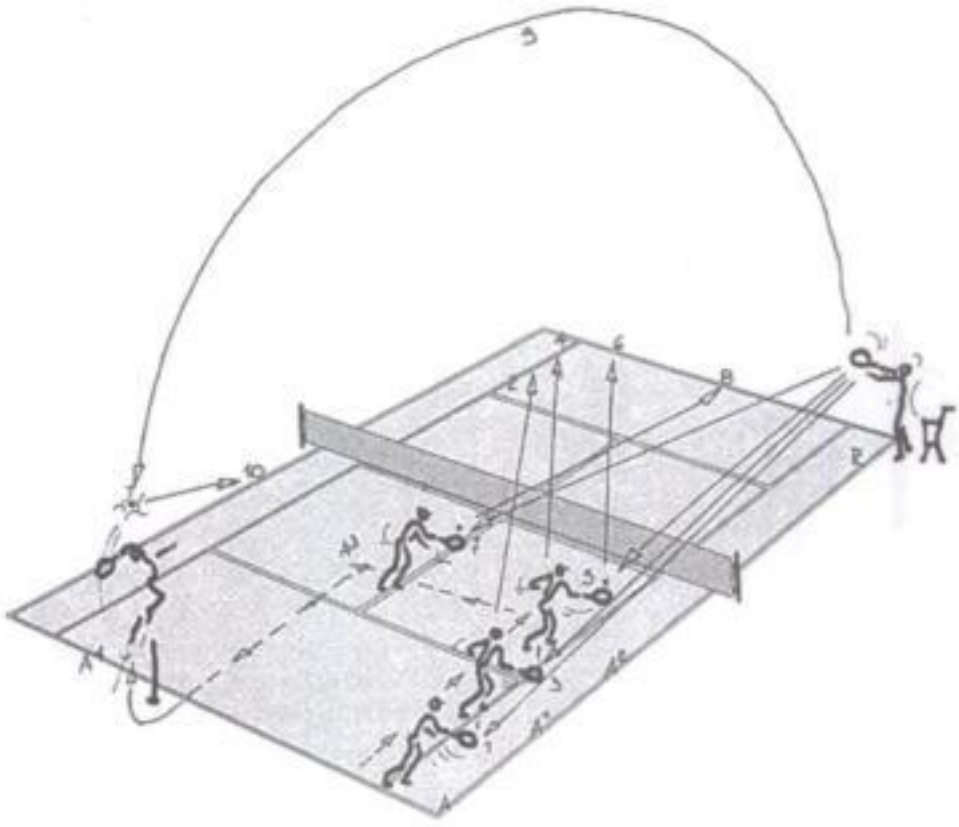

A pelotea con B y D con F, realizando golpes potentes y rápidos. Desde las posiciones C y C', y controlando el tiempo de carrera, se realizan movimientos en diagonal, rodeando un poste, para interceptar, en la red, los lanzamientos de los oponentes con voleas.

Copyrighted material

## Ejercicio 11

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Coordinación



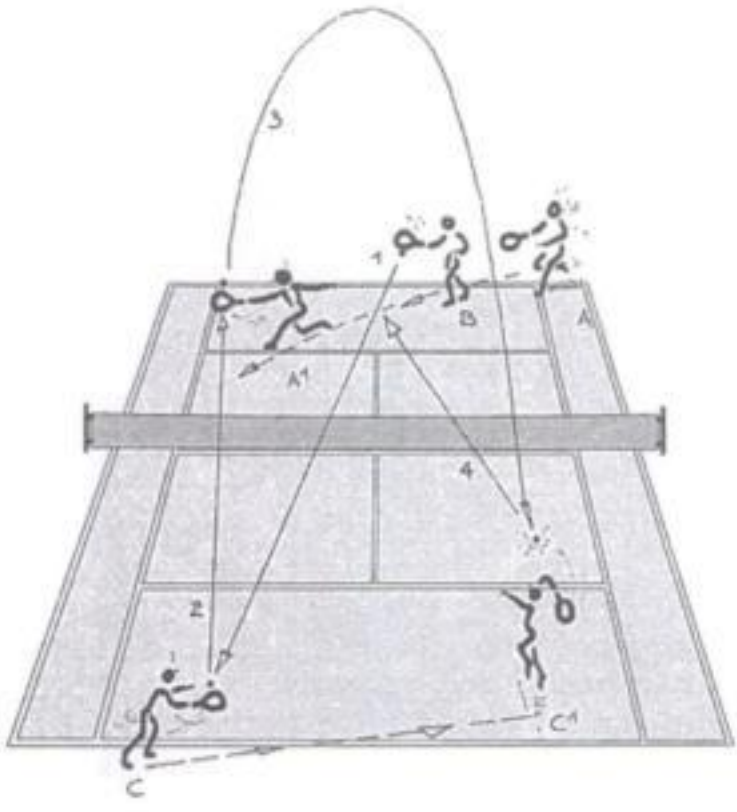
A se desplaza hacia delante y hacia arriba (posiciones $A^1$ y $A^2$) y en dirección horizontal ($A^3$) para golpear de derecha cruzado. Entonces, retrocede y, después de rodear un poste colocado en la línea base, realiza un smash desde la posición $A^4$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos y globos altos.

## Ejercicio 12

### Objetivo

Para A y $A^1$:
- Coordinación
- Rapidez en el movimiento
- Precisión de la ejecución

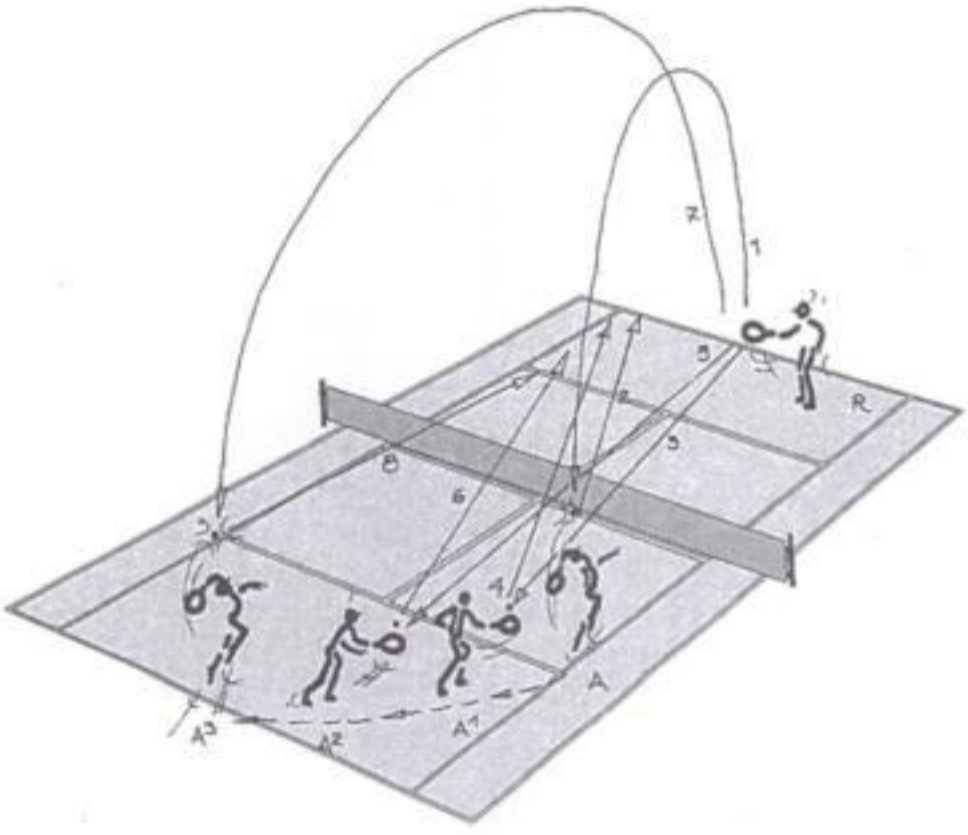
Para C y $C^1$:
- Rapidez en el movimiento
- Fuerza
- Habilidad
- Velocidad de reacción



C realiza un golpe de derecha en paralelo hacia la posición $A^1$ (a la que se trasladará el jugador desde la posición A) como respuesta a un potente lanzamiento de derecha de B. Al llegar a la posición $A^1$, el jugador debe ejecutar un globo que C, trasladándose hacia la posición $C^1$, responderá con un smash.
B regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos y potentes lanzamientos en diagonal.



Copyrighted material

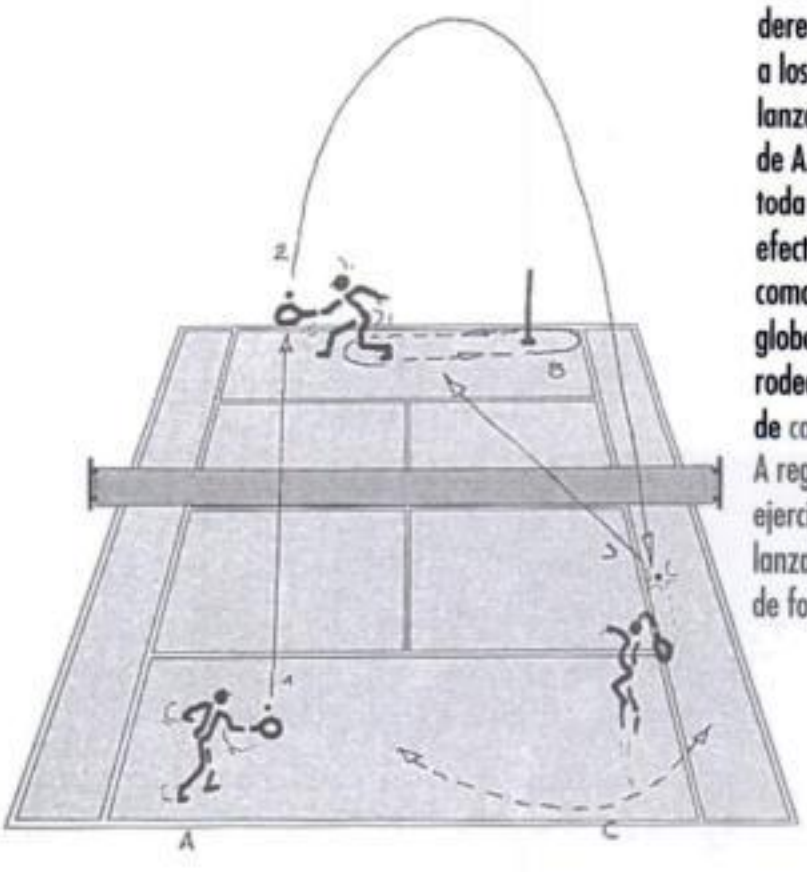



A realiza un smash y retrocede en diagonal efectuando golpes cruzados de derecha desde las posiciones $A^1$ y $A^2$, para, a continuación, realizar un smash en la posición $A^3$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos en diagonal y globos altos.

## Ejercicio 13

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y en la ejecución
- Habilidad
- Altura
- Fuerza




B realiza globos de derecha como respuesta a los rápidos lanzamientos de derecha de A. C se desplaza por toda la pista, para efectuar golpes de smash como respuesta a los globos de B. B debe rodear un poste después de cada golpe.
A regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 14

### Objetivo

Para A:
- Coordinación

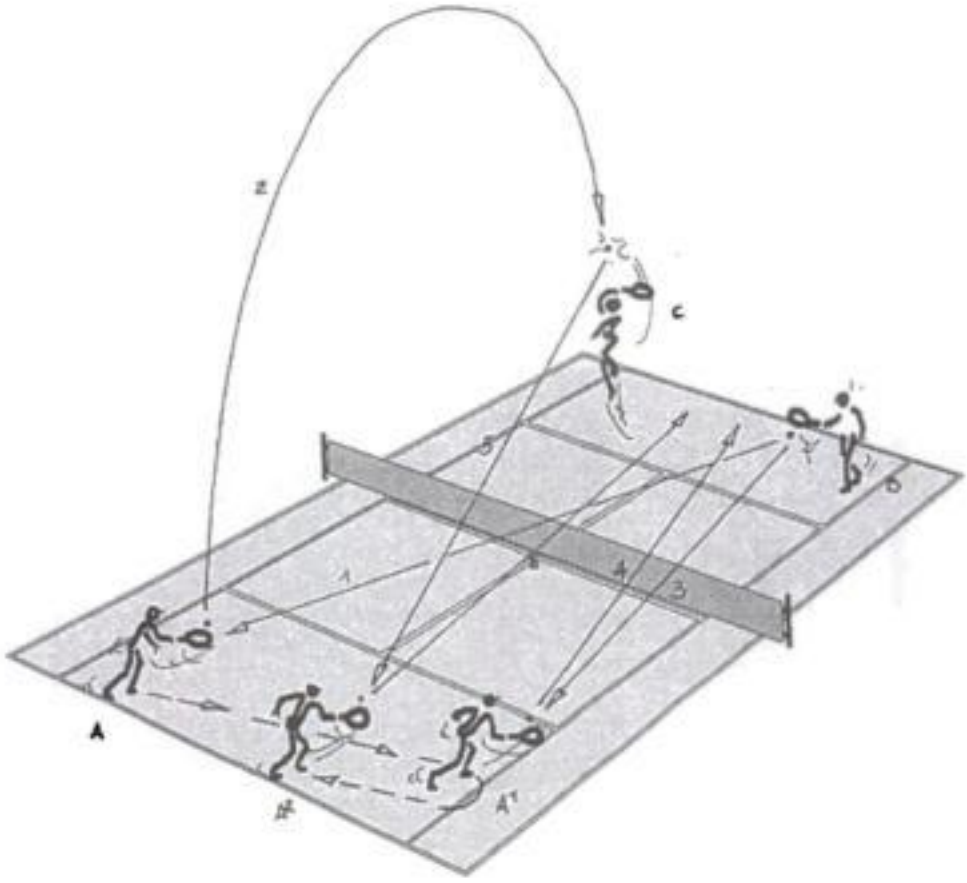
Para B y C:
- Mejora de la técnica
- Percepción del tiempo y del espacio

Copyrighted material

## Ejercicio 15

### Objetivo

Para $A^1$ y $A^2$:
- Velocidad de reacción
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

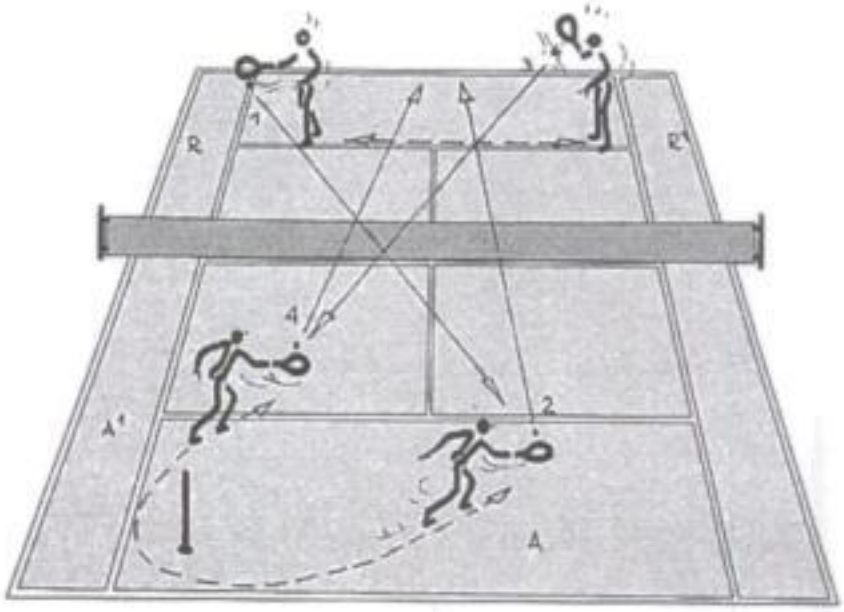



A ejecuta un globo alto hacia C, después de recibir sucesivos lanzamientos de B. A se dirige hacia la posición $A^1$ para devolver de derecha sucesivos golpes rápidos de B y, entonces, resta el smash de C con otro golpe de derecha desde la posición $A^2$.
B regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos precisos y potentes.

## Ejercicio 16

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Desarrollo de la precisión en la ejecución
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad durante un tiempo prolongado



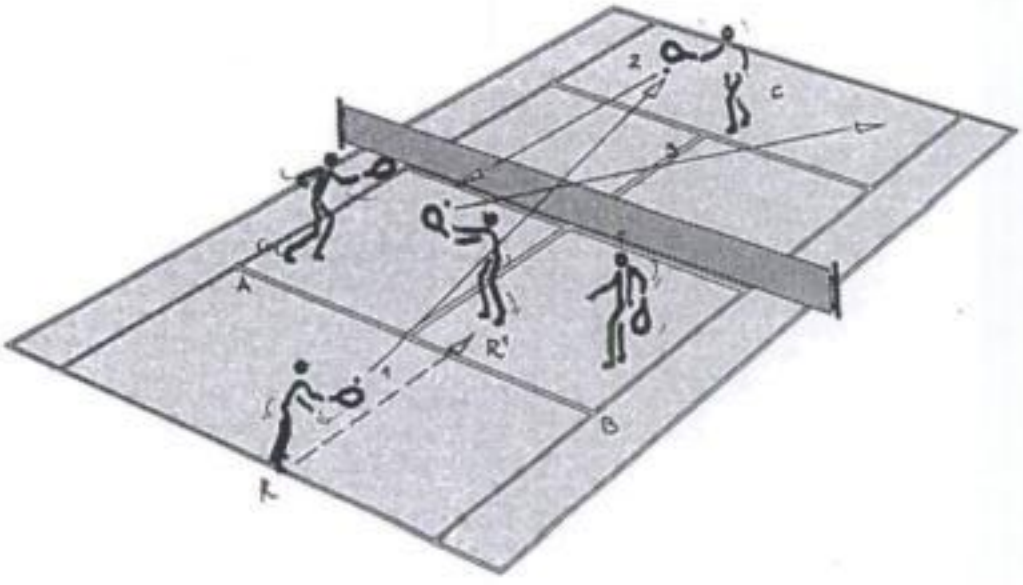

A se desplaza hacia la posición $A^1$, tras rodear un poste, y corre en diagonal para restar los difíciles lanzamientos de R y $R^1$ con golpes de derecha.
R, $R^1$ regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 17

### Objetivo

Para A, B y C:
- Velocidad de reacción
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

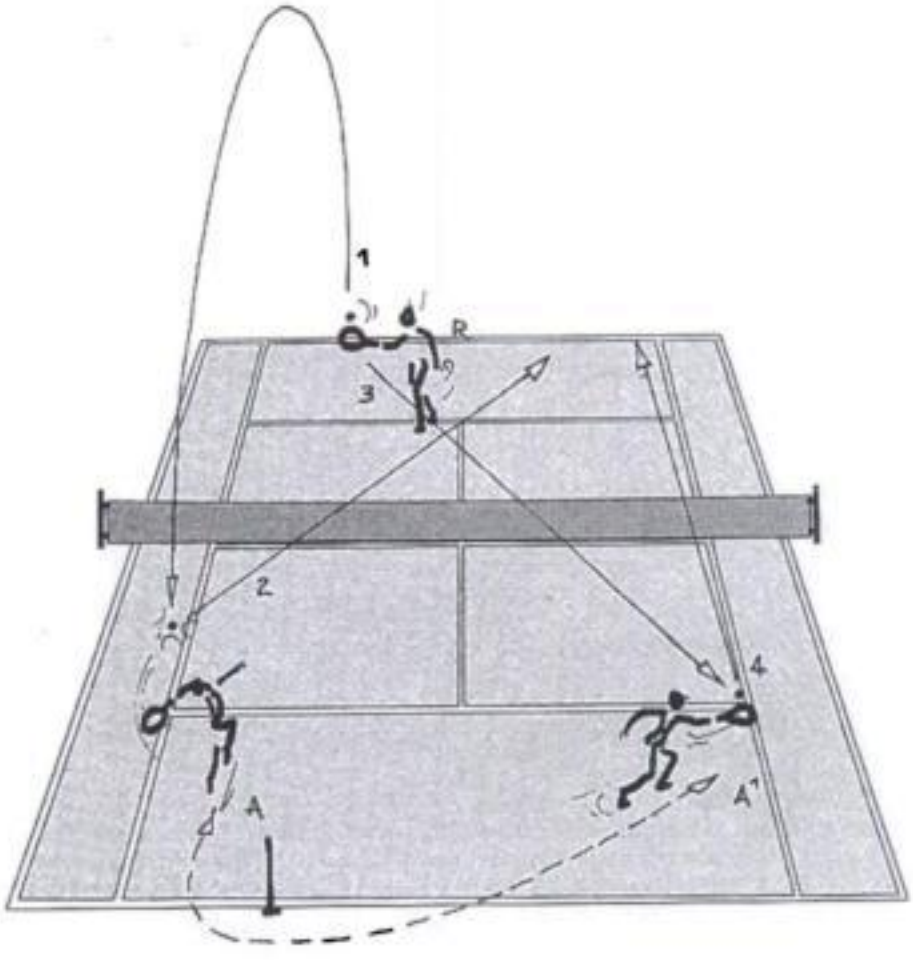



C debe restar el lanzamiento de R sin que su golpe sea interceptado por A, R' o B en la red.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos dirigidos a C para, acto seguido, desplazarse directamente hacia la red y situarse entre A y B.

## Ejercicio 18

### Objetivo

- Coordinación
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad



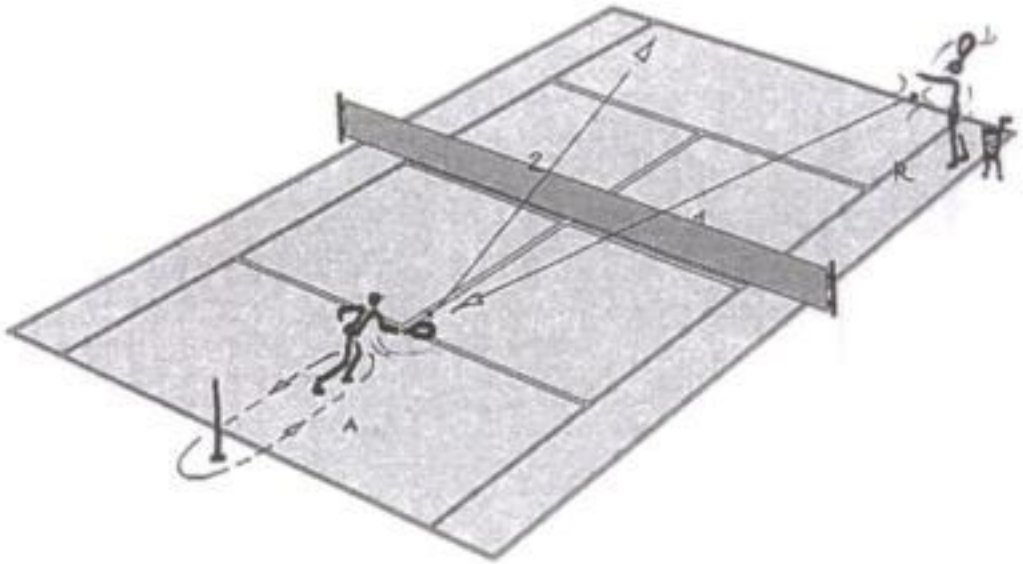

A efectúa un smash y, tras rodear un poste, se dirige hacia la posición A' para restar el potente lanzamiento de R con un golpe de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos bajos y potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

- Coordinación y rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución

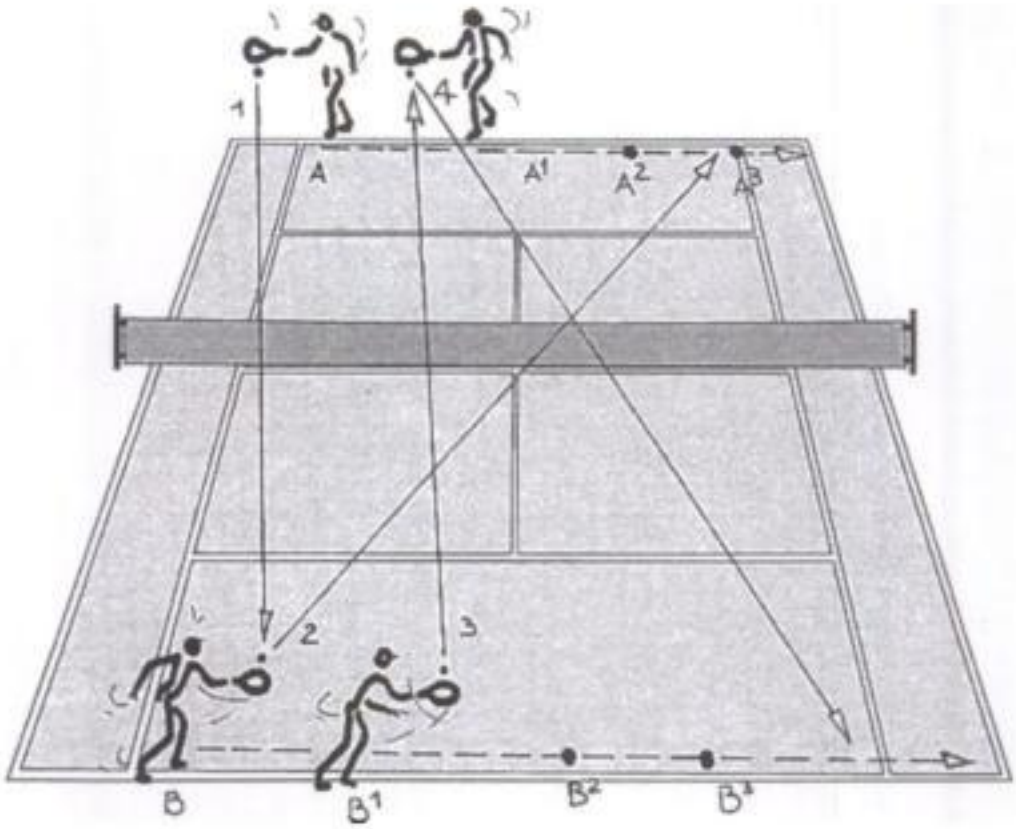



A golpea de derecha, de forma precisa y con lanzamientos cruzados, como respuesta a los potentes lanzamientos en diagonal de R. Después de cada golpe, A rodea rápidamente un poste.
R regula el ejercicio con series de lanzamientos que poseen cierta dificultad.

## Ejercicio 20

### Objetivo

- Desarrollo de la técnica de los lanzamientos de derecha en los lanzamientos cruzados
- Habilidad
- Fuerza y rapidez



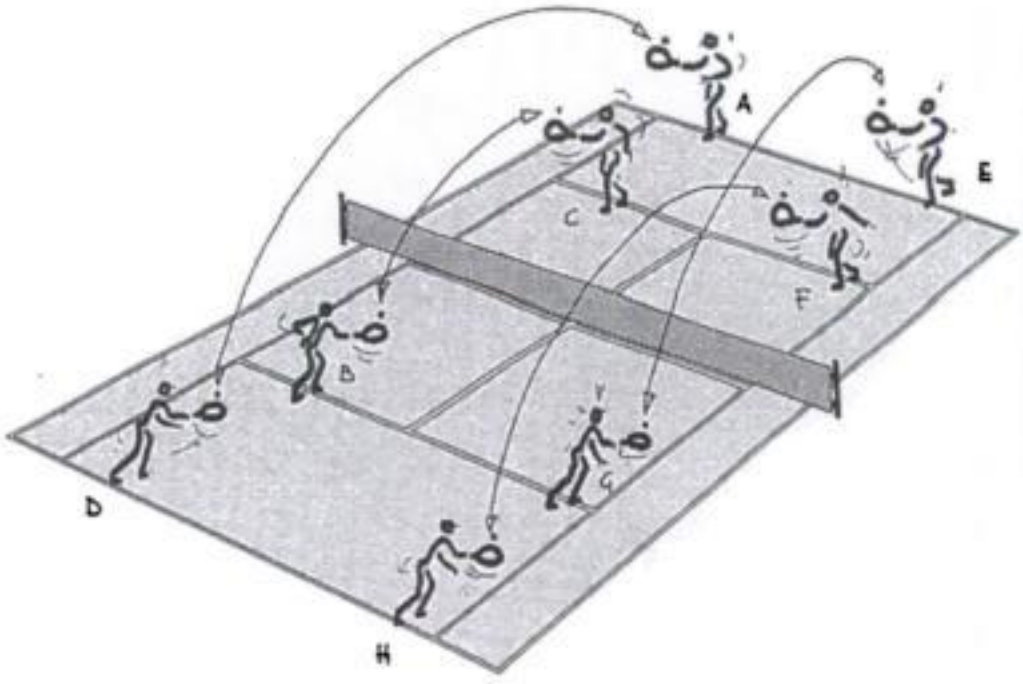

B resta los potentes golpes de derecha de A con golpes de derecha dirigidos hacia el lado opuesto de la pista. Seguidamente, el ejercicio se repite en las posiciones $A^1$ y $B^1$ (a las que se habrán desplazado los jugadores con un movimiento lateral), pero intercambiando los papeles, es decir, ahora el jugador A realiza un golpe de derehca dirigido hacia el lado opuesto de la pista. El ejercicio continúa en el resto de posiciones ($A^2$, $A^3$, $B^2$ y $B^3$) con sucesivos turnos entre A y B.

Copyrighted material

## Ejercicio 21

### Objetivo

- Coordinación de la técnica de movimiento
- Precisión en la ejecución
- Habilidad

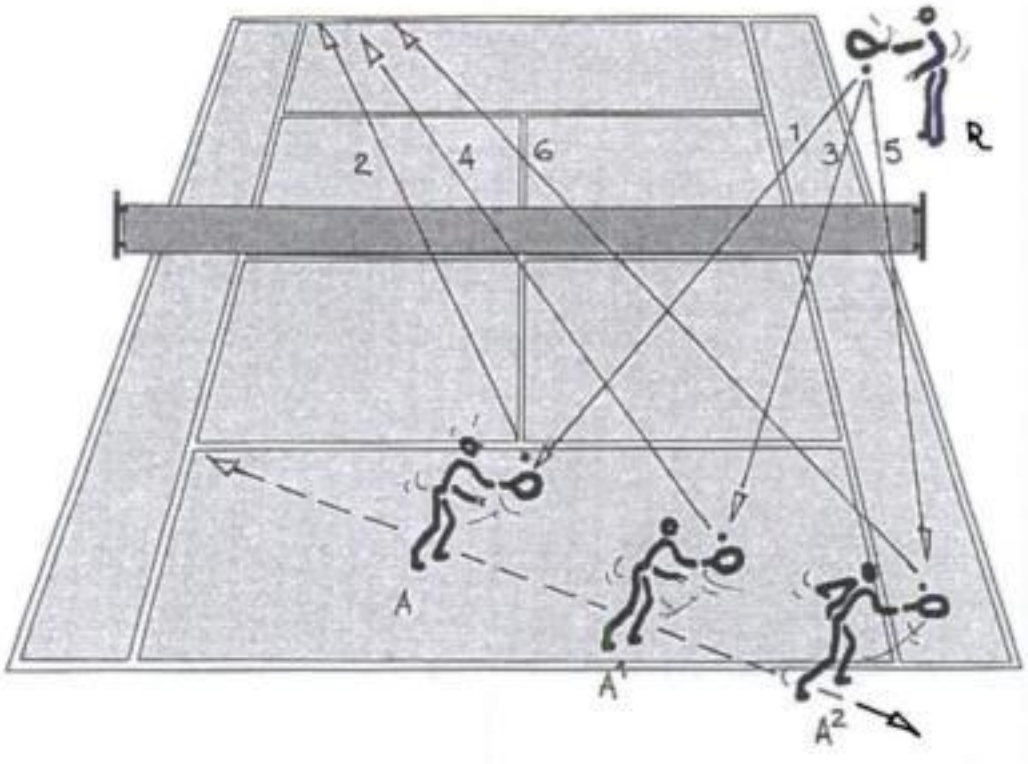



Pelotean en parejas A-D, C-B, E-G y F-H. Sólo juegan con golpes de derechas.

## Ejercicio 22

### Objetivo

- Coordinación
- Rapidez en el movimiento
- Precisión y rapidez en la ejecución




Desplazándose A en diagonal lo más rápido posible hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$, realiza golpes de derecha cruzados.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de potentes y difíciles lanzamientos en diagonal.

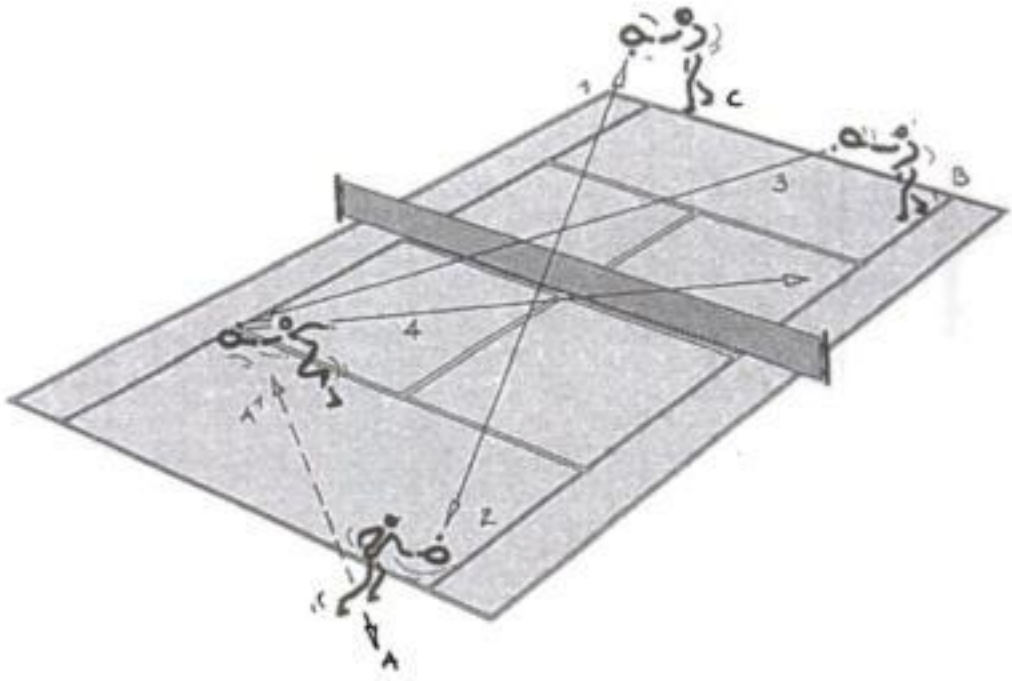
Copyrighted material

## Ejercicio 23

### Objetivo

Para A y A¹:
- Rapidez en el movimiento
- Desarrollo de la precisión en la ejecución
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción

Para B y C:
- Coordinación de la técnica de movimiento

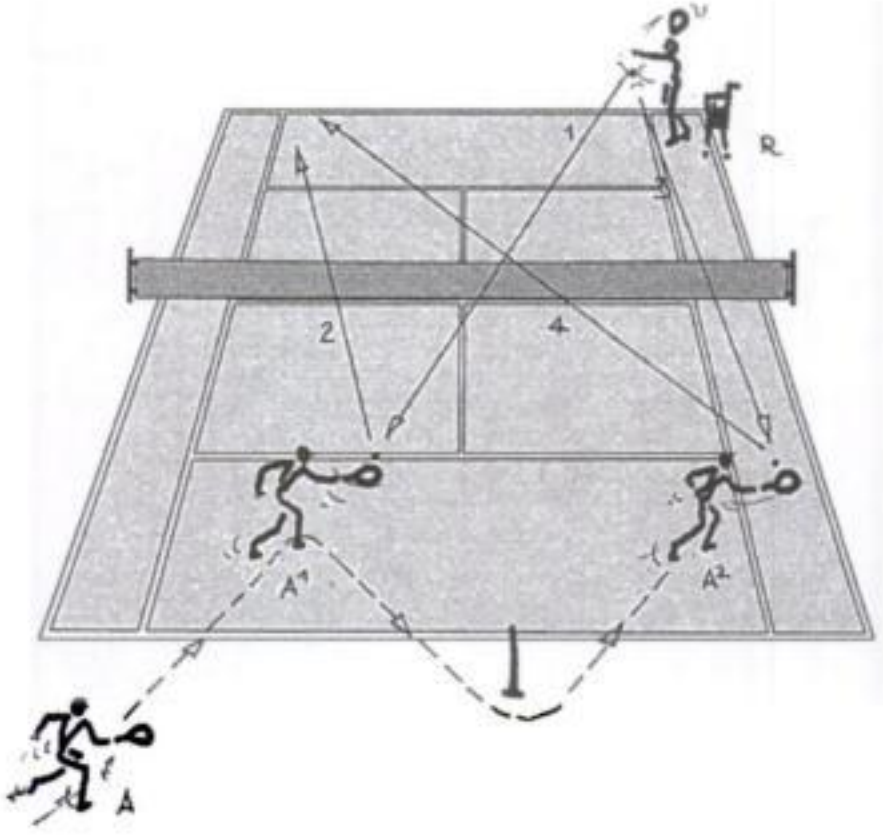



A envía lanzamientos cruzados de derecha hacia C y, seguidamente, se desplaza con rapidez para restar los golpes cruzados de B con una volea desde la posición A¹.
C y B regulan el ritmo del ejercicio con series de precisos lanzamientos. El juego entreA y C no debe interrumpirse.

## Ejercicio 24

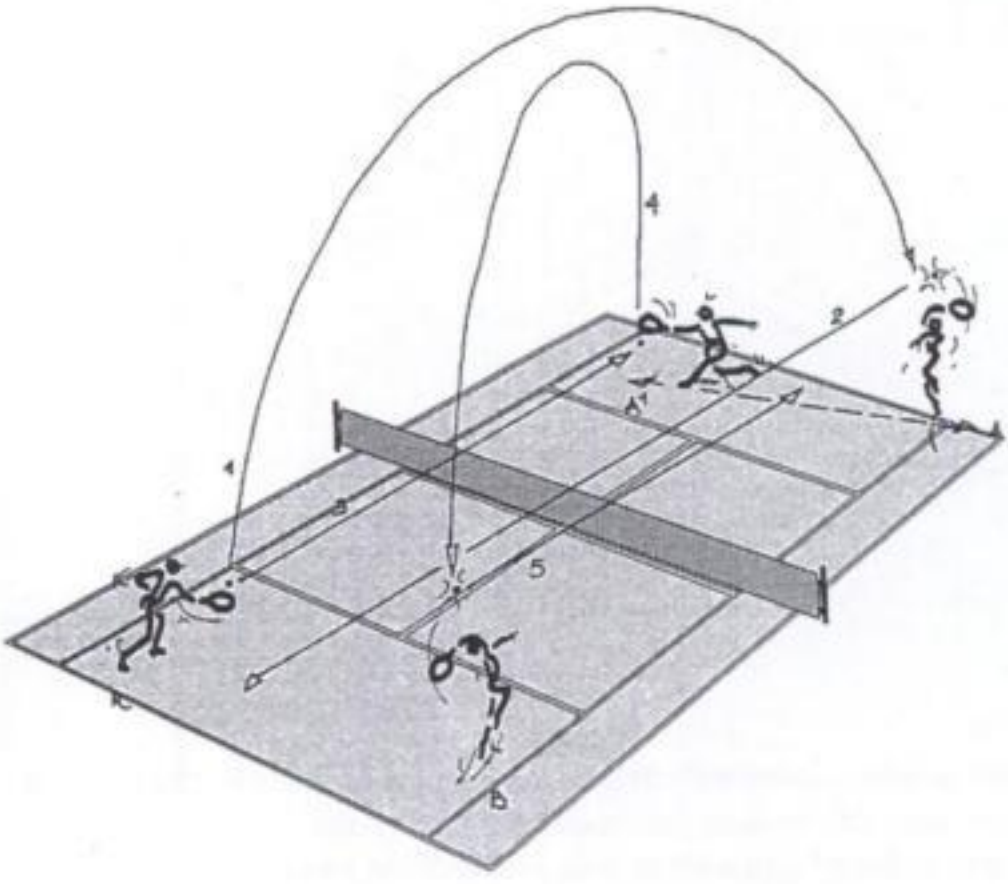
### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Coordinación del movimiento técnico en la ejecución




A se desplaza en diagonal hacia la red (posición A¹) y retrocede rodeando un poste hacia la posición A², realizando, desde ambas posiciones, golpes cruzados de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos cruzados y en paralelo.

Copyrighted material



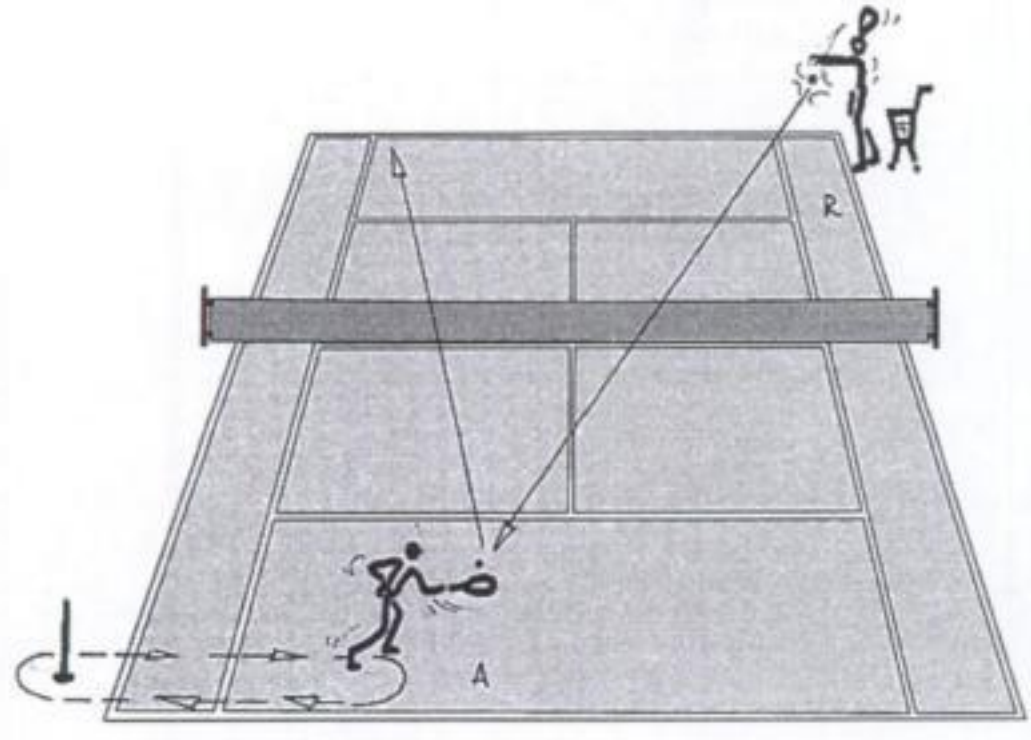

A realiza un smash y se desplaza hacia la posición $A^1$ desde donde ejecuta un globo de derecha. B devuelve el globo con un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos y globos difíciles.

## Ejercicio 25

### Objetivo

**Para A:**
- **Rapidez en el movimiento y en la ejecución**

**Para B:**
- **Coordinación en el movimiento técnico**




A se desplaza hacia un lado de la pista y efectúa golpes de derecha cruzados. Después de cada lanzamiento, debe rodear un poste colocado fuera de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 26

### Objetivo

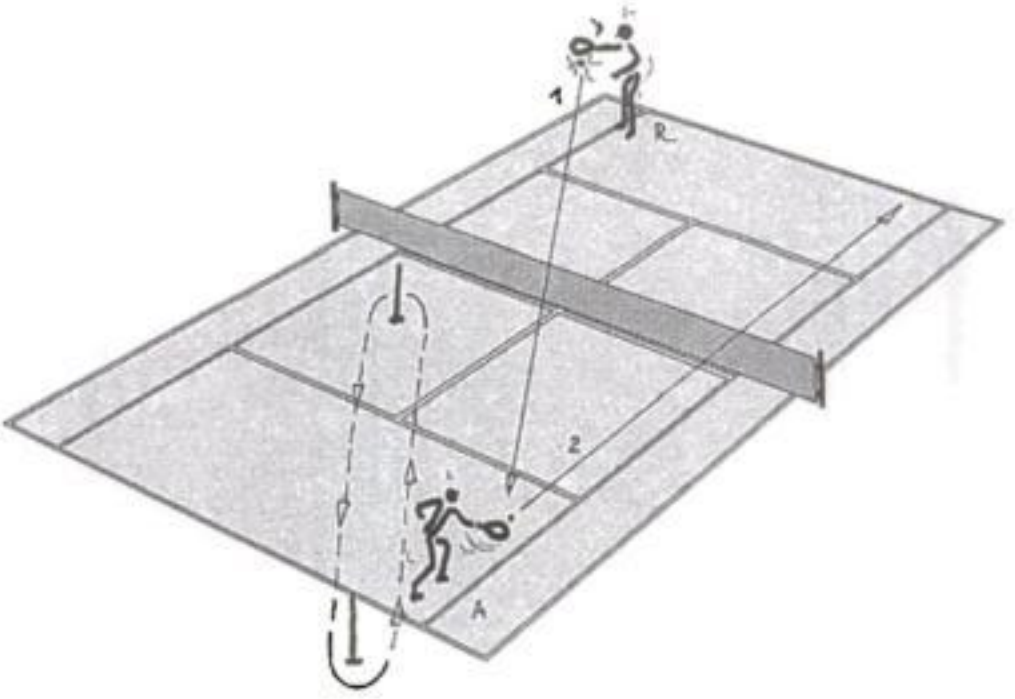
- **Rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**
- **Fuerza**

Copyrighted material

## Ejercicio 27

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución



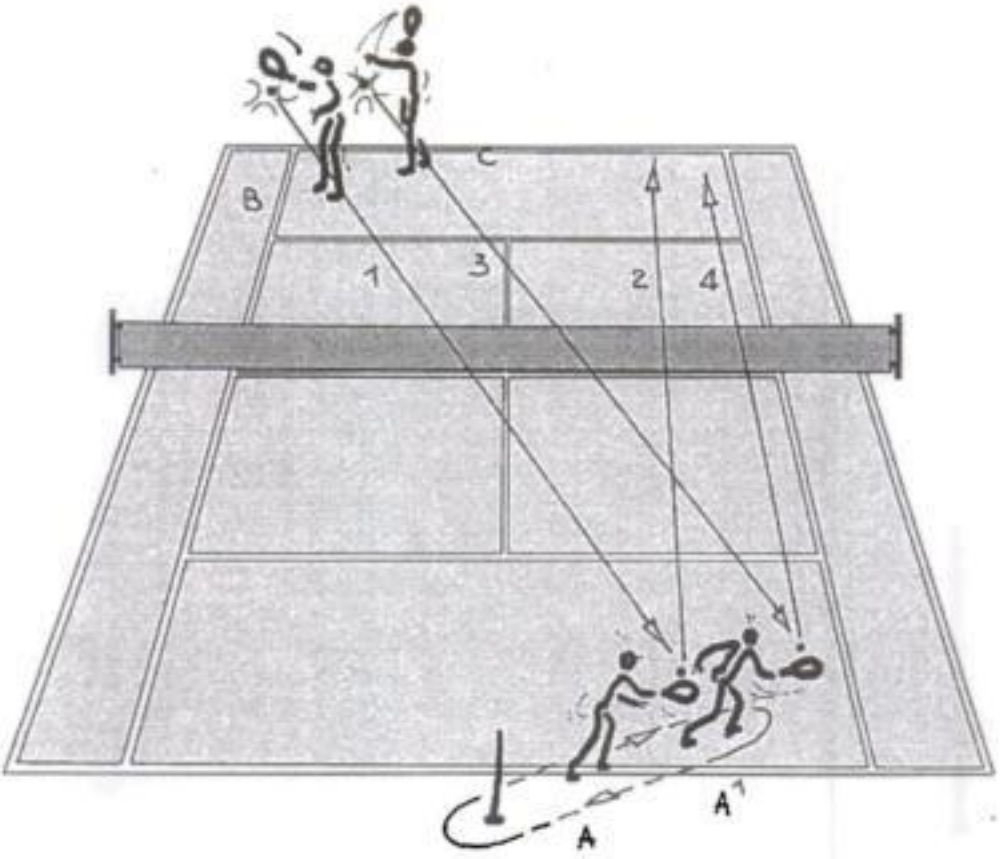

**A resta los potentes lanzamientos cruzados de R con golpes de derecha en paralelo. Después de cada golpe, debe desplazarse en diagonal y rodear dos postes.**
**R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de difíciles golpes.**

## Ejercicio 28

### Objetivo

Para A y A¹:
- Rapidez en el movimiento
- Desarrollo de la precisión en la ejecución
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción

Para B y C:
- Coordinación del movimiento técnico
- Rapidez en la ejecución



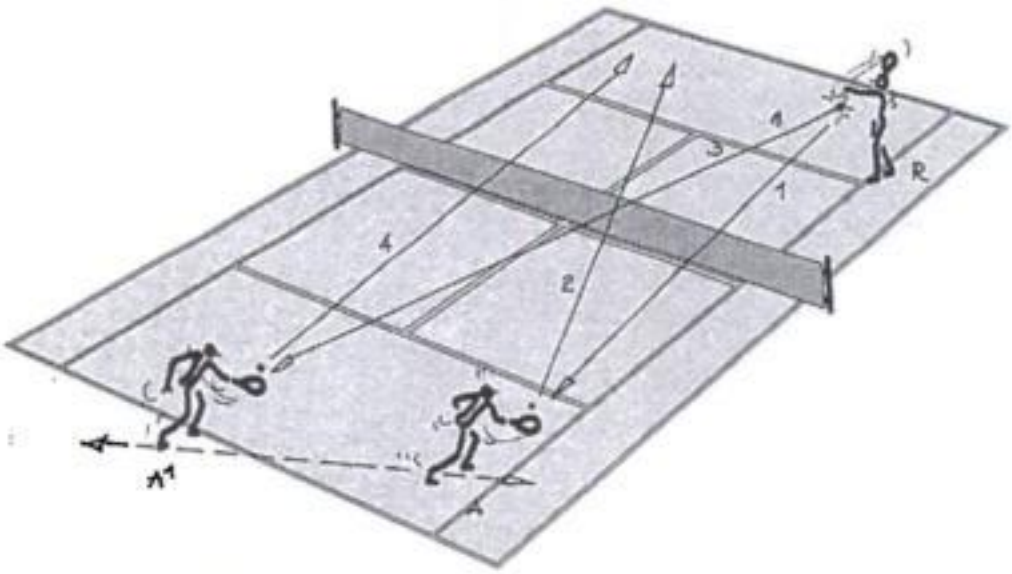

**A se desplaza en diagonal hacia la posición A¹ para** golpear de derecha como **respuesta a sucesivos lanzamientos desde las posiciones B y C.**
**B y C regulan el ritmo del ejercicio con series** de potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 29

### Objetivo

- Coordinación
- Rapidez en la ejecución
- Desarrollo de la capacidad técnica



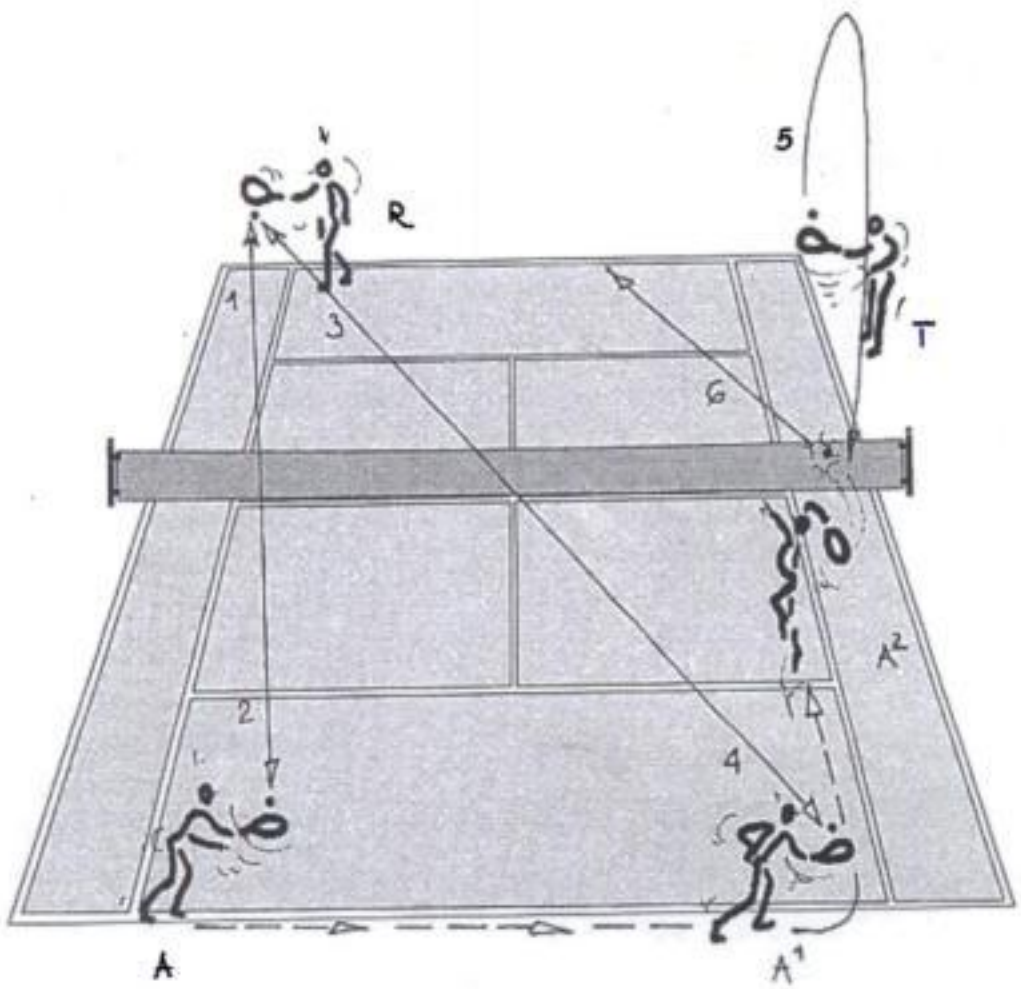

A se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$, golpeando de derecha y cruzado como respuesta a los potentes lanzamientos de R.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 30

### Objetivo

- Desarrollo de la habilidad en la ejecución
- Rapidez en el movimiento

Para $A^1$ y $A^2$:
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción



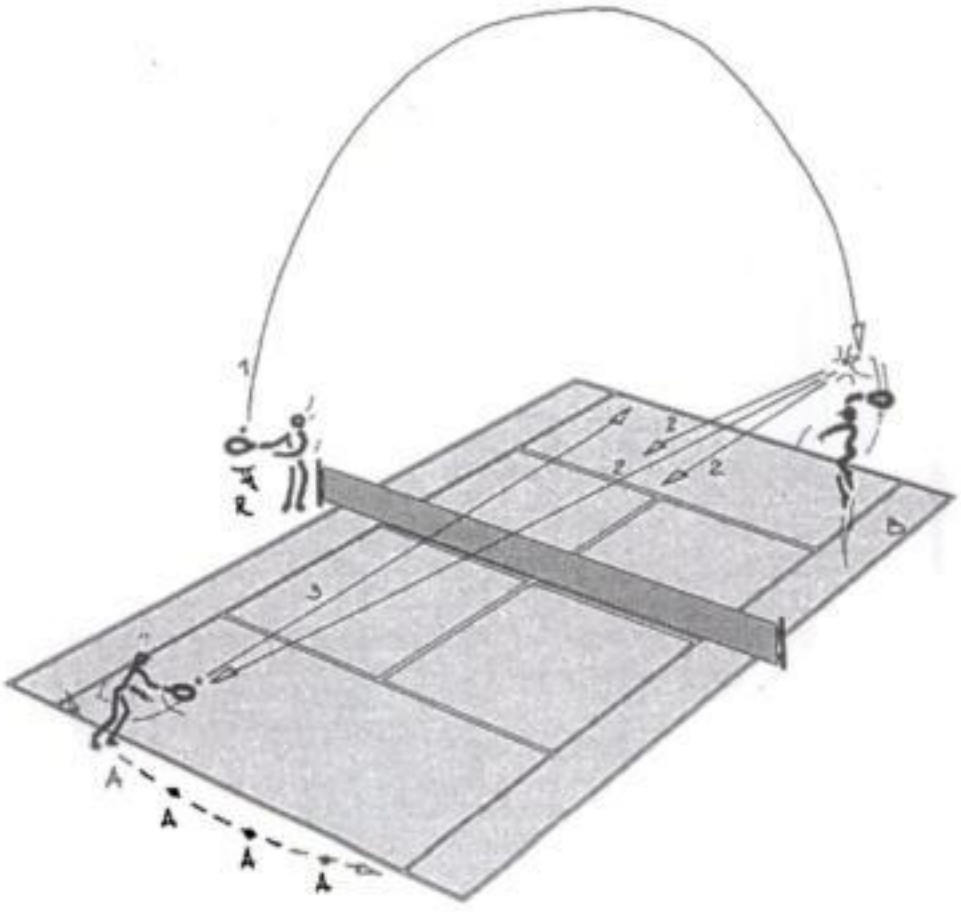

Moviéndose en horizontal, se restan desde las posiciones A y $A^1$ los lanzamientos de R con golpes de derecha. A continuación, desde la posición $A^2$, se ejecutan golpes de smash como respuesta a globos aleatorios de T.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos difíciles y globos bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 31

### Objetivo

Para A:
- Perfeccionamiento del lanzamiento de derecha precedido de un rápido movimiento
- Habilidad

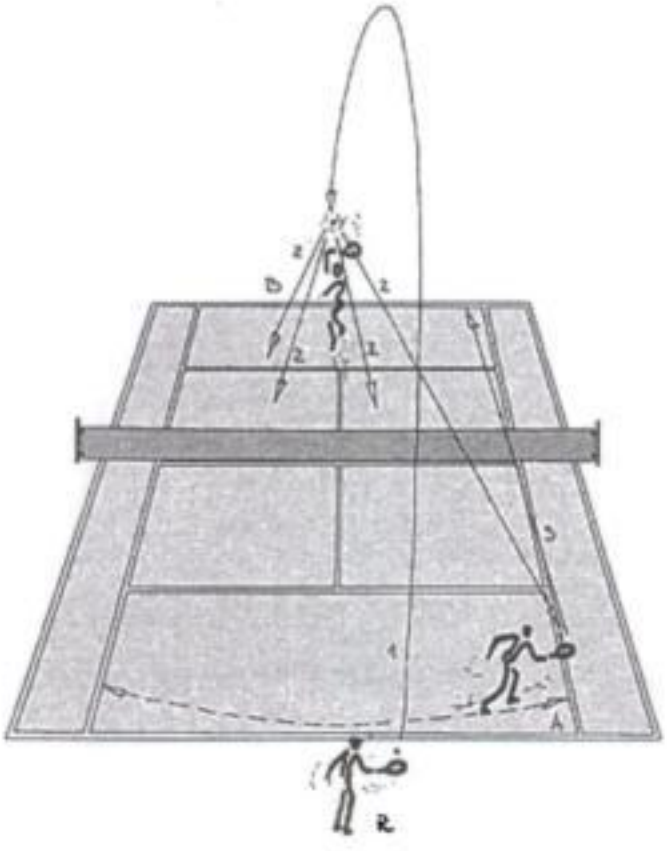



R realiza series de globos desde la mitad de la pista que B devuelve con golpes de smash. A se desplaza horizontalmente formando un arco para restar los lanzamientos de smash de B con golpes de derecha dirigidos a diferentes áreas de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos en diagonal dirigidos hacia B.

## Ejercicio 32

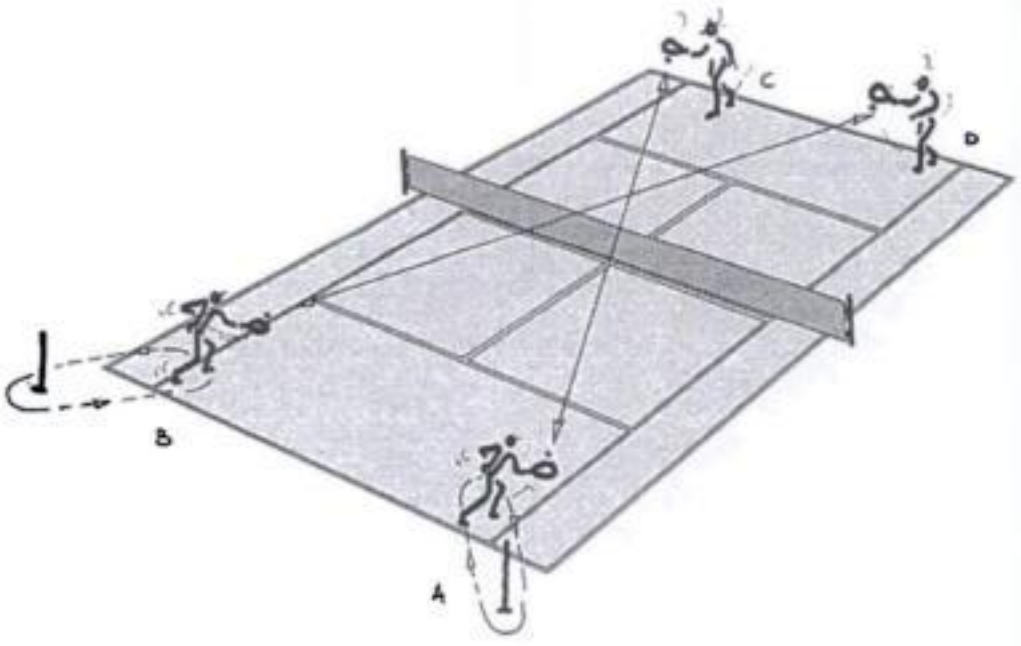
### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de derecha precedido de un rápido movimiento




B ejecuta potentes golpes de smash hacia A como respuesta a los globos de R que se lanzan desde el fondo de la pista. A se traslada de un lado a otro de la pista para restar los lanzamientos de smash de B con golpes de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos difíciles.

Copyrighted material



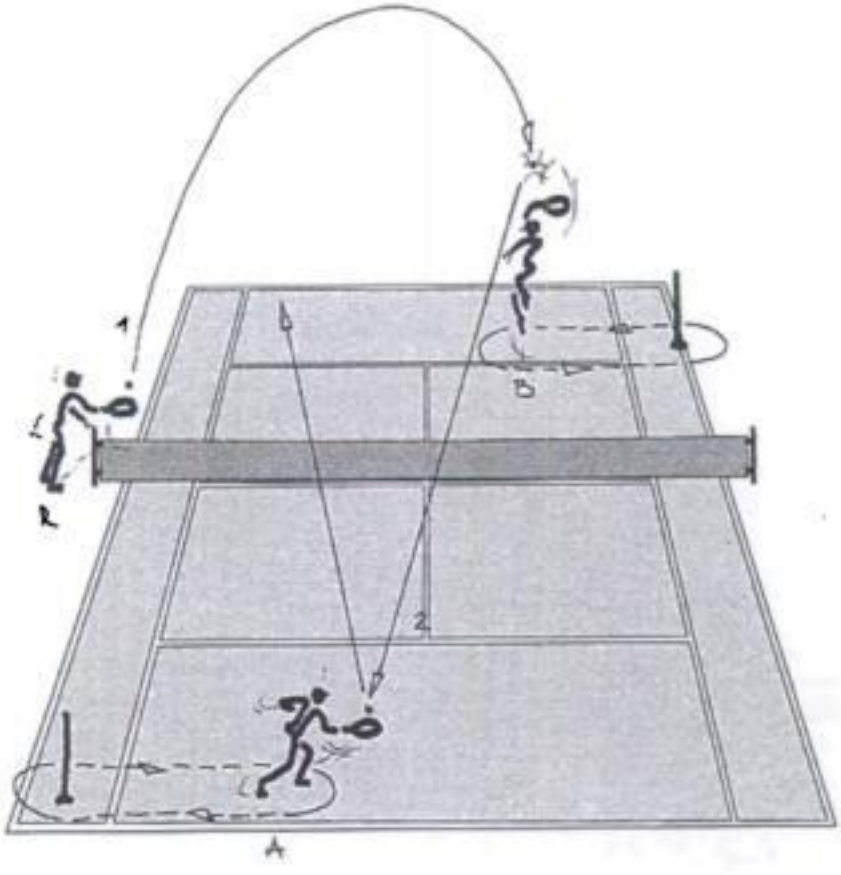

A y B realizan golpes cruzados de derecha hacia C y D. Después de cada golpe, A y B deben rodear un poste.
C y D regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos difíciles.

## Ejercicio 33

### Objetivo

Para A y B:
- Rapidez en la ejecución de los lanzamientos en movimiento
- Habilidad
- Coordinación
- Resistencia a la velocidad

Para C y D:
- Rapidez en la ejecución




B ejecuta golpes de smash cruzados como respuesta a sucesivos globos de R. Moviéndose hacia un lado de la pista, A resta los smash de B con lanzamientos de derecha cruzados. Entre un lanzamiento y otro, A y B deben rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos bajos desde el centro de la pista (junto a la red).

## Ejercicio 34

### Objetivo

Para A:
- Rapidez en el movimiento
- Coordinación
- Habilidad

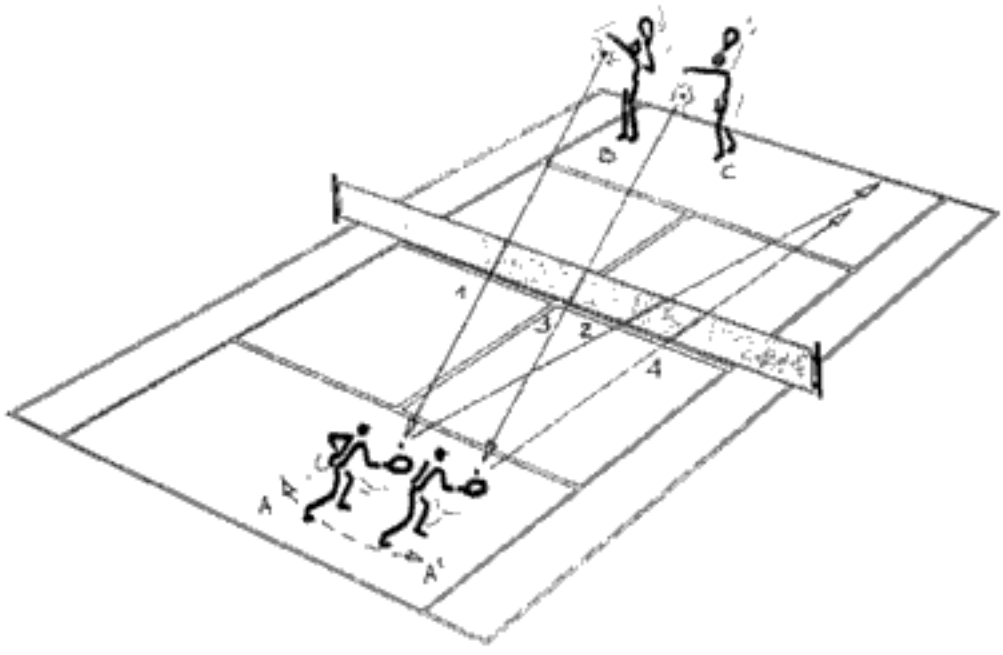
Para B:
- Coordinación del movimiento técnico

Copyrighted material

## Ejercicio 35

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Coordinación**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**
- **Velocidad de reacción**



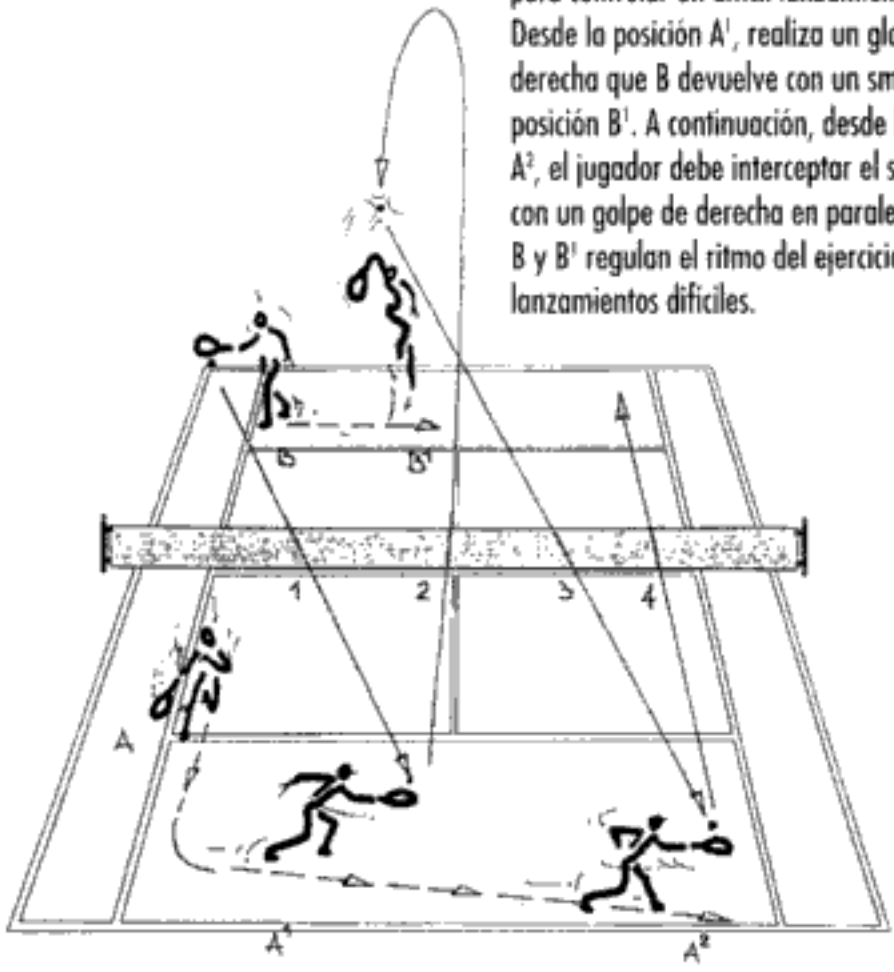

A se desplaza hacia un lado de la pista (posición A¹), realizando golpes de derecha como respuesta a dos lanzamientos cruzados y rápidos de B y C que se ejecutan en rápida sucesión.
B y C sincronizan los lanzamientos para regular el ejercicio.

## Ejercicio 36

### Objetivo

- **Rápido desarrollo del procedimiento técnico de base**
- **Habilidad**

A retrocede y rápidamente cambia de dirección para controlar un difícil lanzamiento de B. Desde la posición A¹, realiza un globo de derecha que B devuelve con un smash desde la posición B¹. A continuación, desde la posición A², el jugador debe interceptar el smash de B con un golpe de derecha en paralelo.
B y B¹ regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos difíciles.

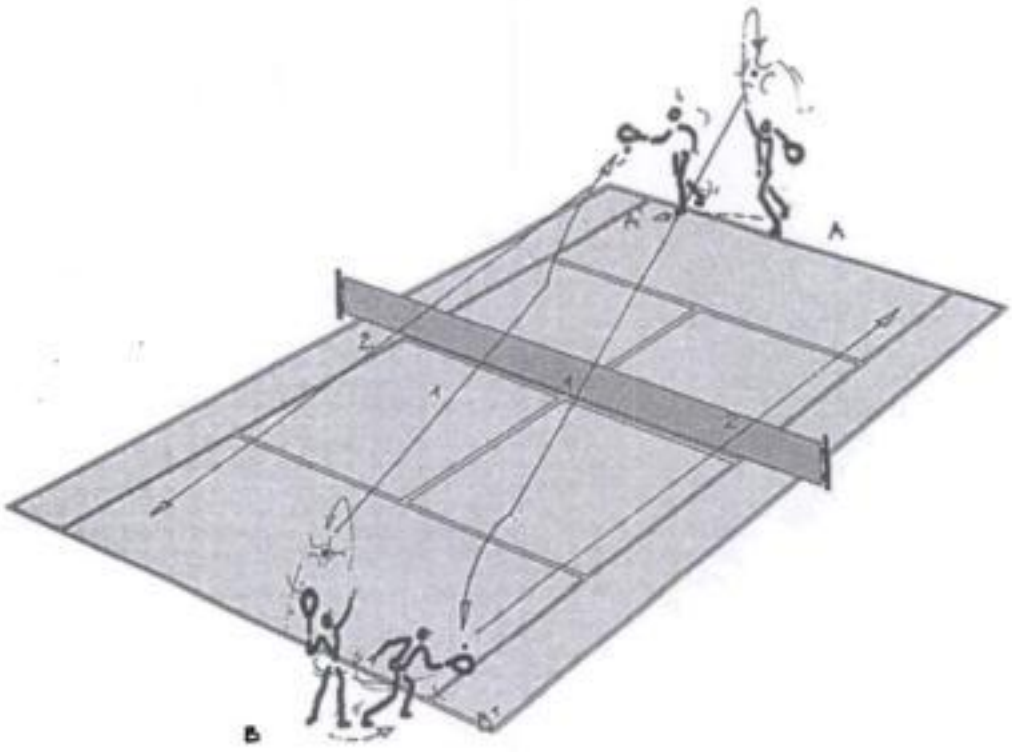


Copyrighted material

## Ejercicio 37

### Objetivo

- Desarrollo de rápidas capacidades técnicas
- Rapidez y tiempo de ejecución
- Habilidad
- Velocidad de reacción



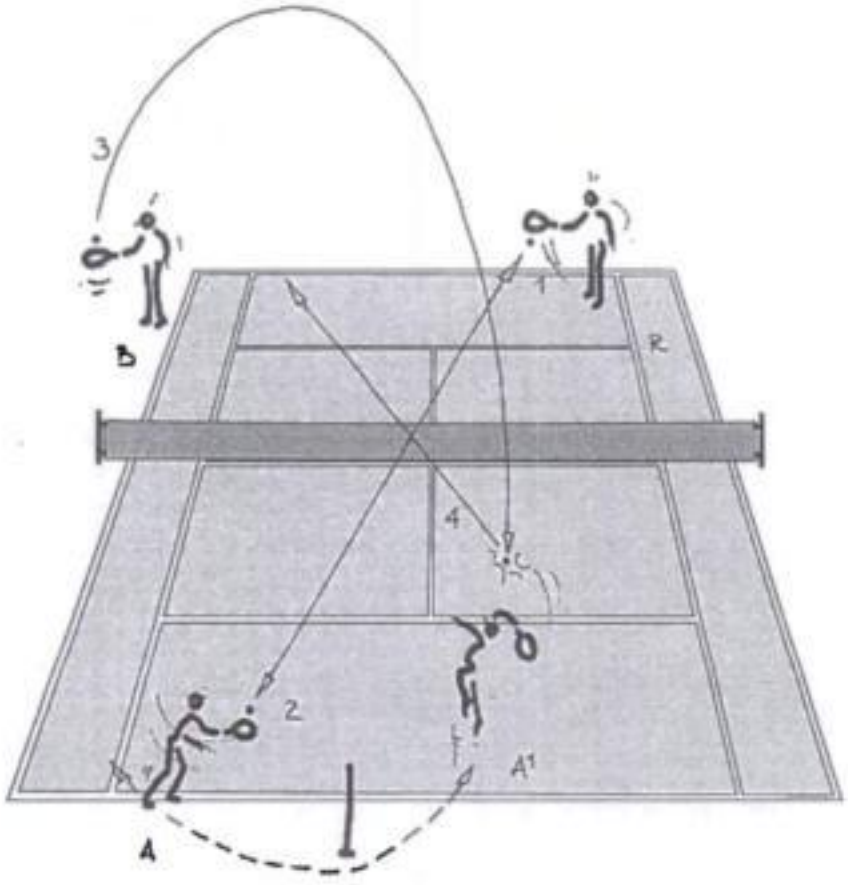

A y B se sirven mutuamente y restan el servicio del contrario con un golpe de derecha.

## Ejercicio 38

### Objetivo

Para A, A¹:
- Velocidad de reacción con rapidez en el movimiento
- Coordinación
- Tiempo de ejecución
- Resistencia

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico



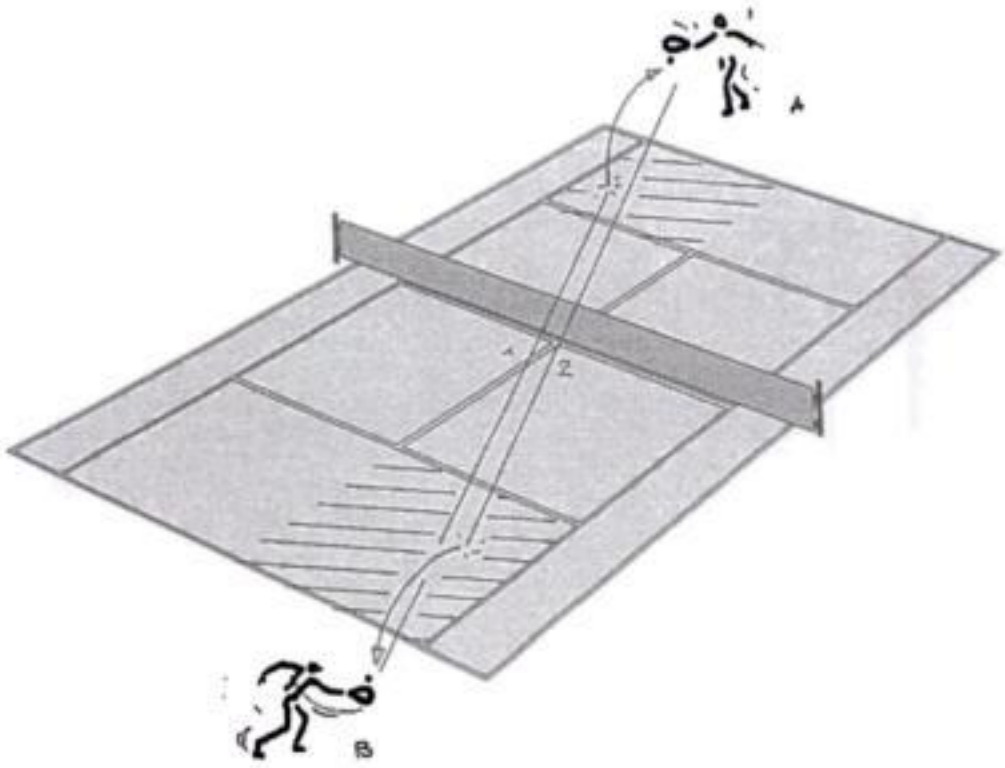

A pelotea con R enviando golpes de derecha que alterna con golpes de smash realizados desde la posición A¹ como respuesta a globos de B. El peloteo entre A y R no debe interrumpirse. En el trayecto desde la posición A hasta A¹, el jugador debe rodear un poste. R y B regulan el ritmo del ejercicio controlando los lanzamientos de los globos y del peloteo, respectivamente.

Copyrighted material

## Ejercicio 39

### Objetivo

- Precisión y control espacio/temporal del lanzamiento de derecha
- Habilidad

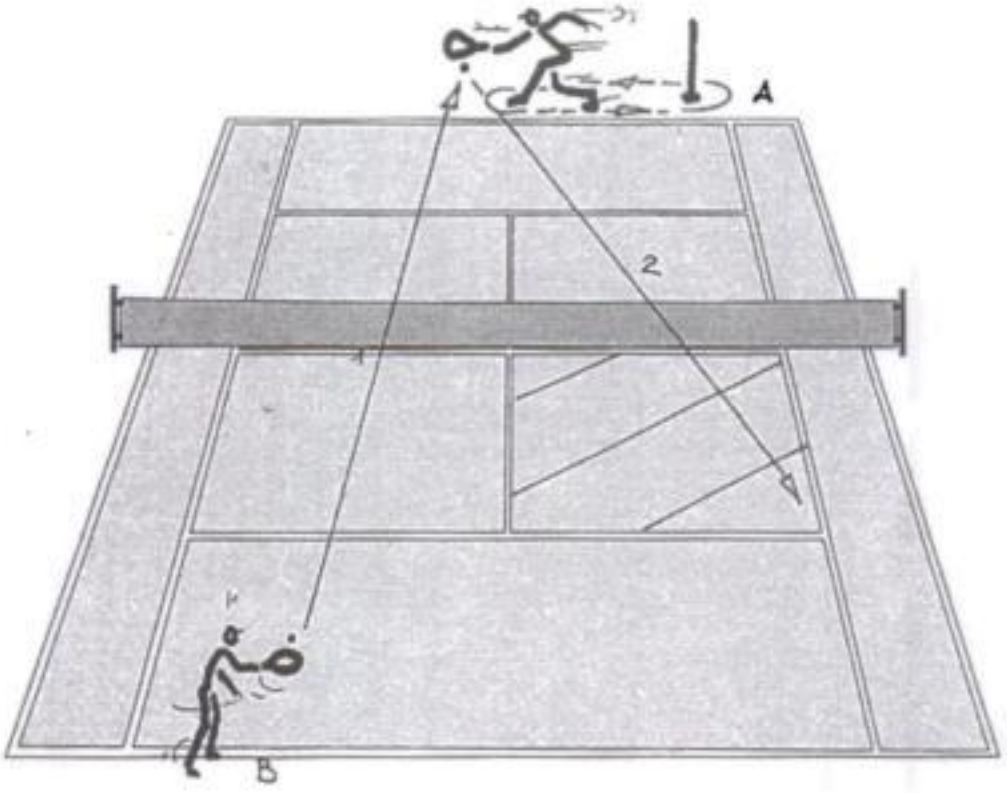



A y B ejecutan golpes de derecha dirigiendo la pelota hacia las áreas sombreadas de la pista.

## Ejercicio 40

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Coordinación
- Precisión y control del lanzamiento de derecha
- Rapidez en la ejecución



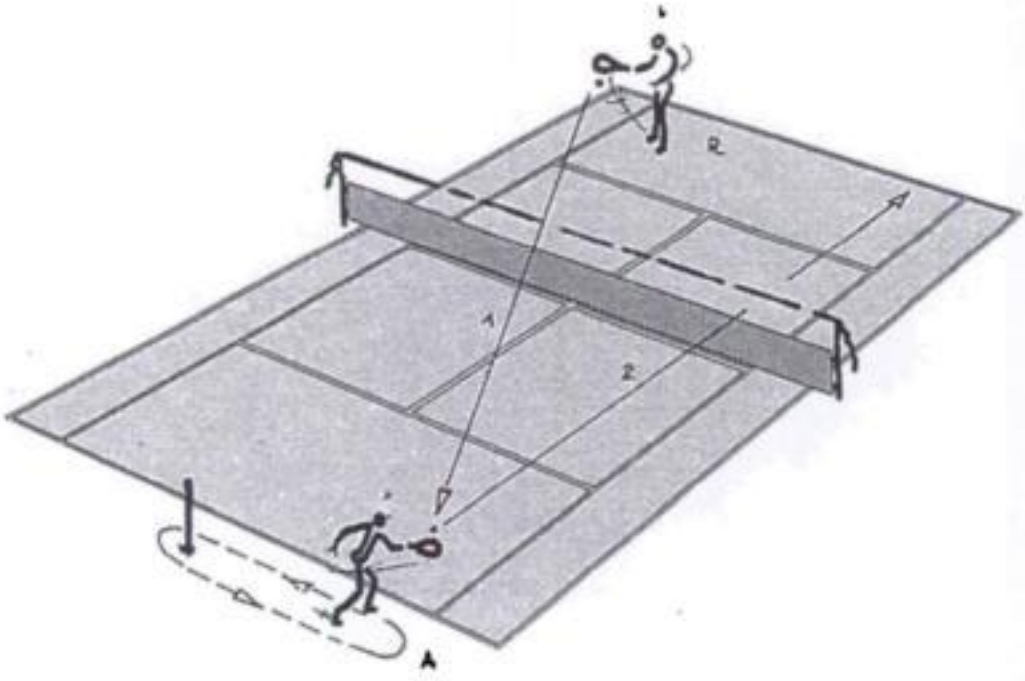

Como respuesta a los lanzamientos en paralelo de B, A golpea de derecha cruzado hacia el área de servicio de la pista (área sombreada). A debe rodear un poste después de cada golpe.
B regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 41

### Objetivo

- Ejercicio para perfeccionar la técnica cruzada, la precisión y la rapidez en los movimientos
- Habilidad

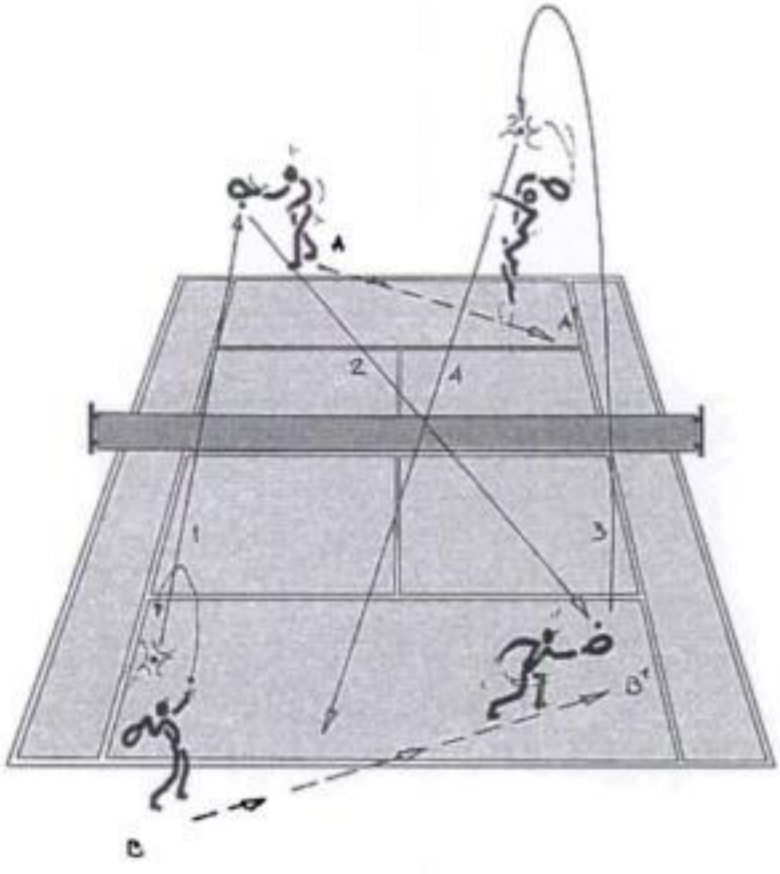



A realiza golpes de derecha en paralelo como respuesta a los lanzamientos seguidos de R. Los golpes de A deben pasar a una distancia no mayor de 50 cm por encima de la red. Después de cada golpe, A debe rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 42

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y en la ejecución
- Habilidad
- Percepción del tiempo y del espacio



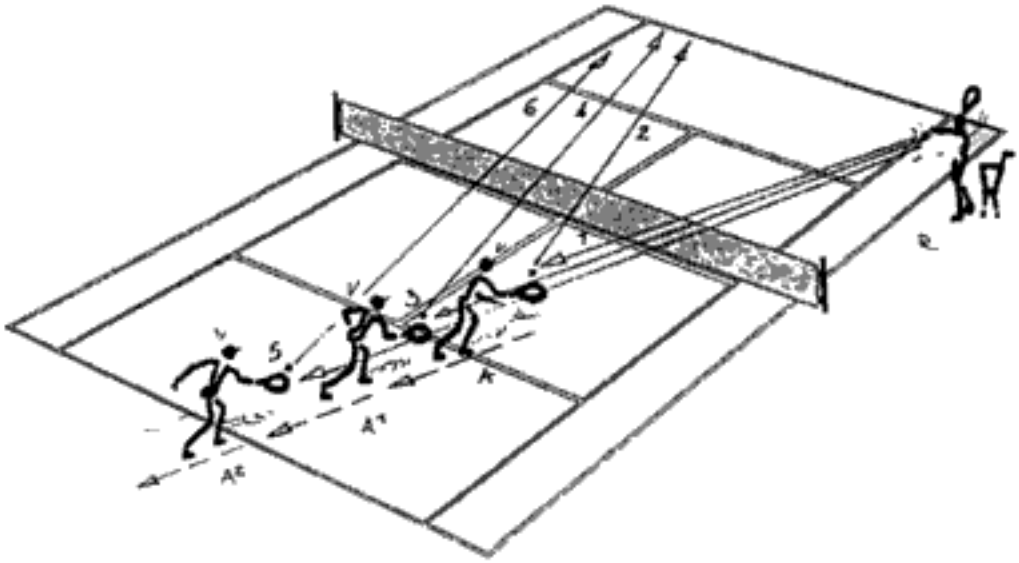

A realiza un ajustado golpe de derecha cruzado como respuesta a un potente lanzamiento de B. A continuación, B se dirige hacia la posición $B^1$ para ejecutar un globo de derecha que A, en la posición $A^1$, devuelve rápidamente con un smash. El movimiento hacia las posiciones $A^1$ y $B^1$ consiste en un desplazamiento en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 43

### Objetivo

- **Coordinación**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**

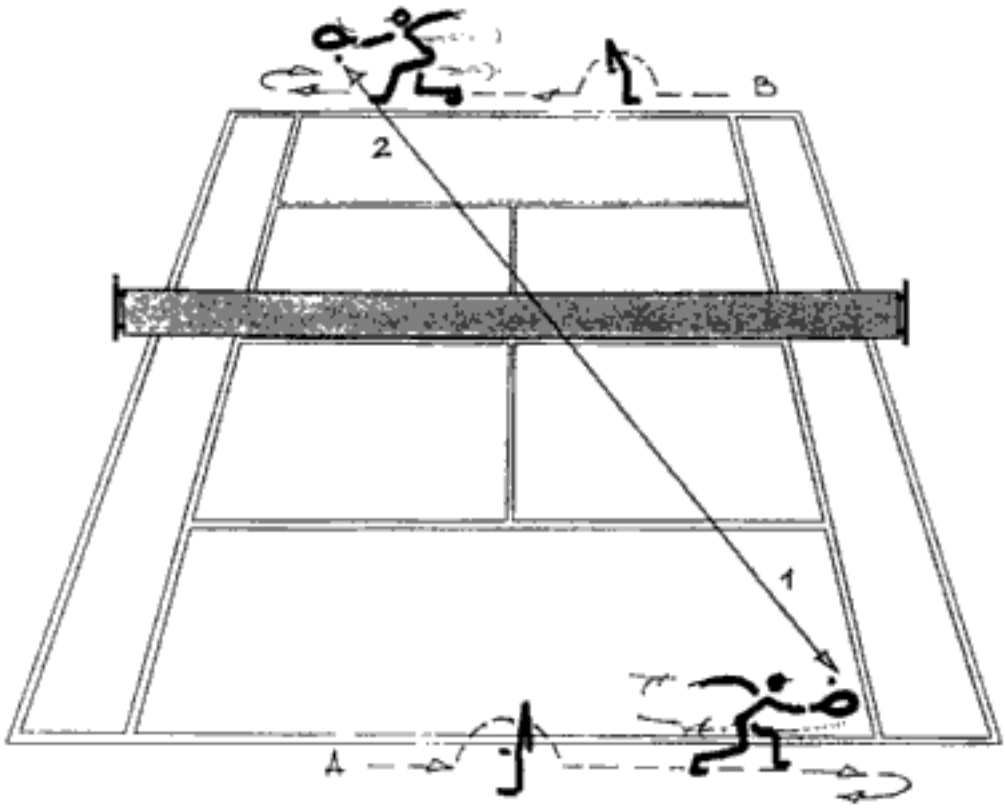


Retrocediendo desde A hacia la posición $A^1$ y, desde aquí, hacia la posición $A^2$, el jugador efectúa golpes de derecha cruzados como respuesta a sucesivos lanzamientos de R. R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 44

### Objetivo

- **Desarrollo de la precisión en la ejecución mediante la coordinación y la rapidez en el movimiento**
- **Resistencia a la velocidad durante tiempo prolongado**
- **Tiempo de ejecución**



A y B se envían mutuamente golpes de derecha en diagonal. Después de cada golpe, deben saltar un pequeño obstáculo, al mismo tiempo que se desplazan lateralmente.

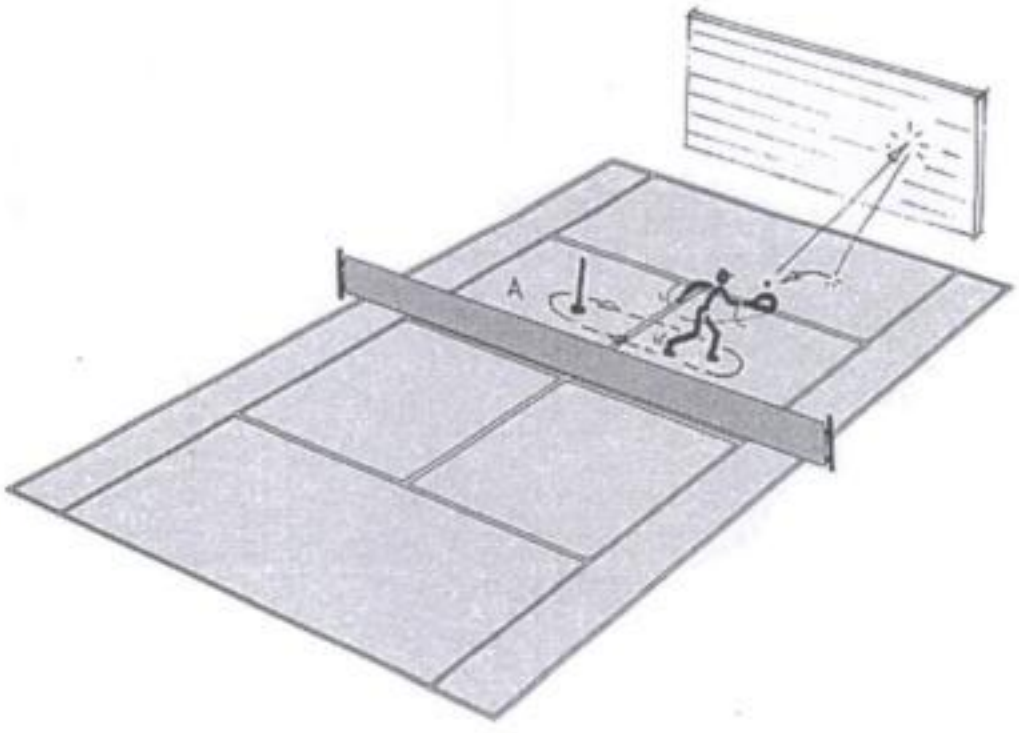


Copyrighted material

## Ejercicio 45

### Objetivo

- Coordinación
- Resistencia
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

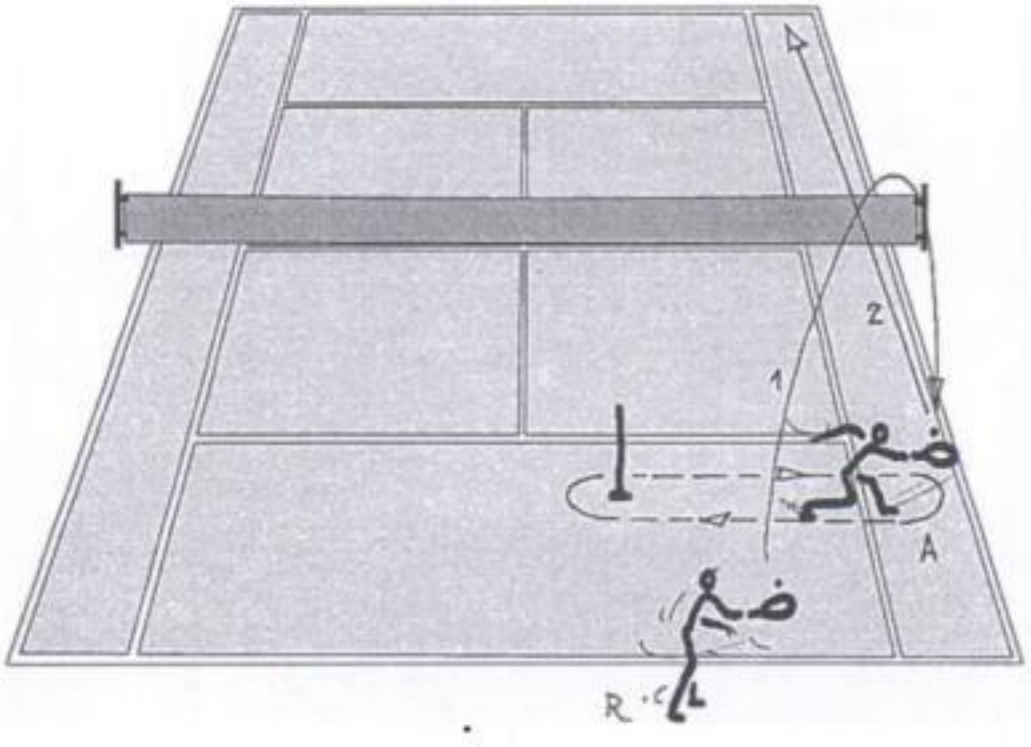



A golpea de derecha contra una pared. Después de cada golpe, debe rodear un poste.
A regula el ritmo del ejercicio controlando la fuerza de su lanzamiento.

## Ejercicio 46

### Objetivo

- Coordinación y percepción espacio/temporal
- Resistencia
- Habilidad
- Tiempo de ejecución




R ejecuta un globo por detrás de A, desde fuera de la pista. Éste debe girarse rápidamente para efectuar una volea de derecha entre las dos líneas laterales. Después de cada golpe, A debe rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con globos precisos y bajos.

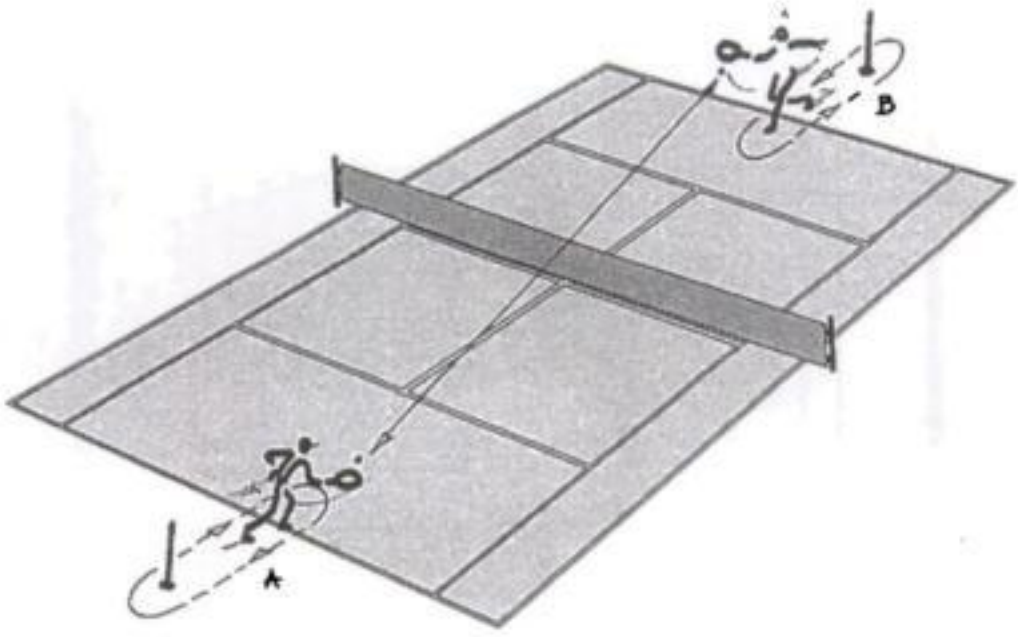
Copyrighted material

# DERECHA

## Ejercicio 47

### Objetivo

- Resistencia
- Coordinación
- Rapidez en el movimiento
- Rapidez en la ejecución

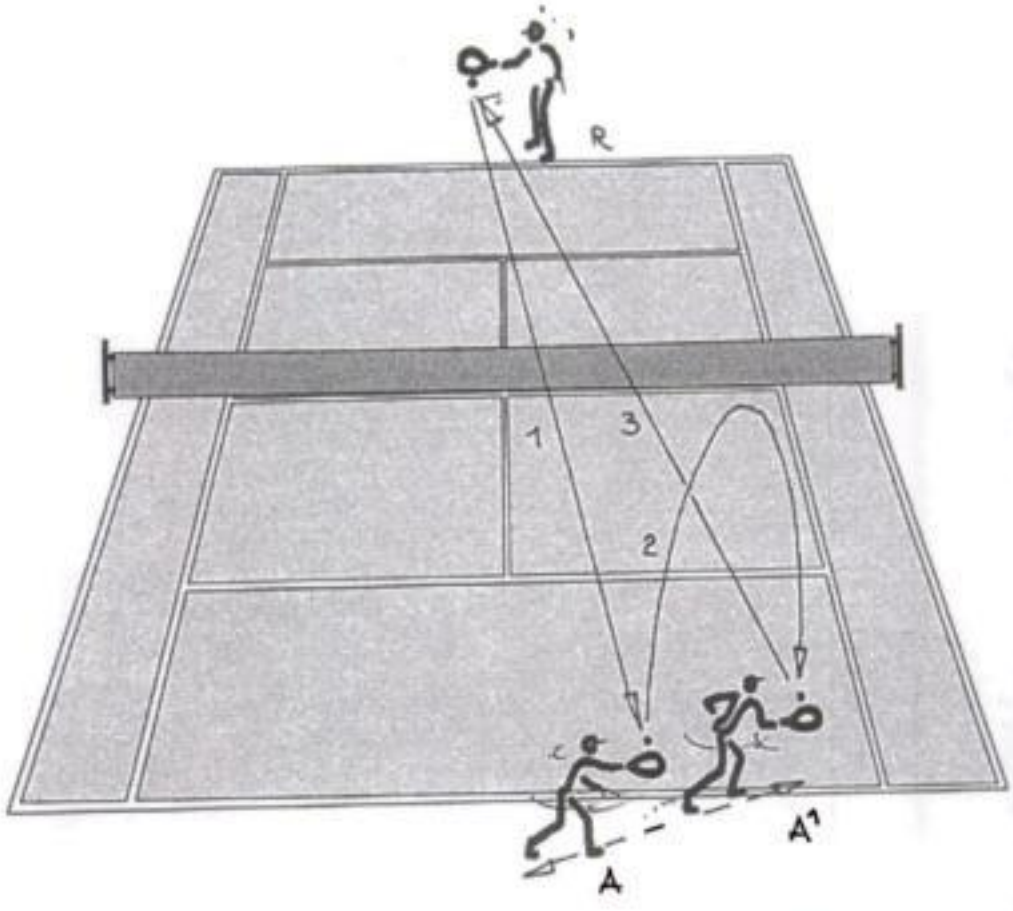



A y B pelotean mutuamente con golpes de derecha. Después de cada golpe y tras rodear un poste, se desplazan rápidamente en dirección a la red.
A y B regulan el ritmo del ejercicio con precisos y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 48

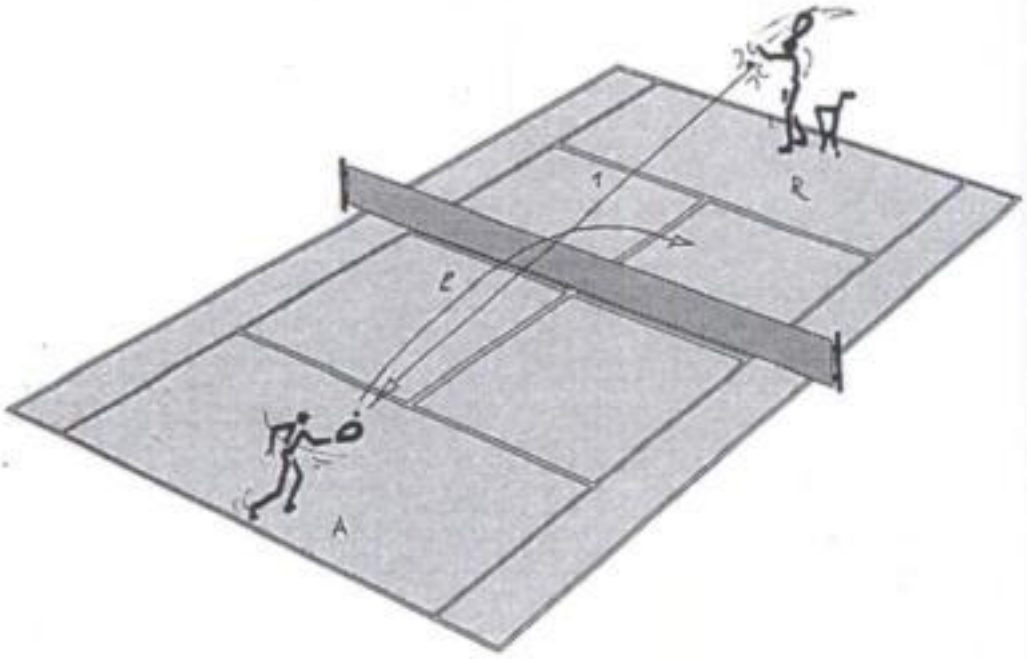
### Objetivo

- Coordinación y percepción espacio/temporal
- Habilidad
- Velocidad de reacción y tiempo de ejecución




Como respuesta a un lanzamiento de R, A realiza un globo de derecha dirigido hacia su misma pista. Desde la posición A', a la que se habrá desplazado el jugador, A debe responder a su propio globo con una volea de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos.

Copyrighted material

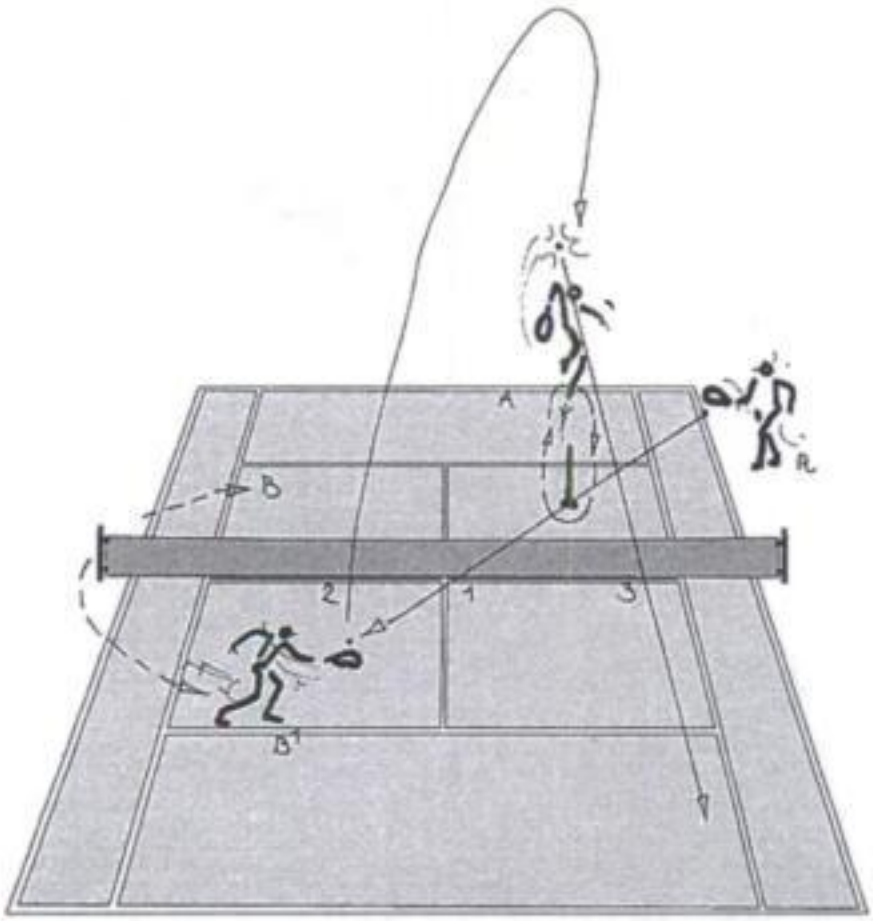



A realiza una dejada de derecha desde el fondo de la pista como respuesta a potentes lanzamientos de R.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos difíciles y rápidos.

## Ejercicio 49

### Objetivo

- Coordinación
- Precisión en la ejecución
- Habilidad




B, desde una pista, debe trasladarse a la pista del oponente (posición $B^1$) para enviar un globo preciso hacia A como respuesta a un lanzamiento de R. A, después de rodear un poste, devuelve el globo de B con un smash.
R regula el ritmo del ejercicio enviando precisos lanzamientos hacia la posición $B^1$.

## Ejercicio 50

### Objetivo

Para B, $B^1$:
- Resistencia
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Coordinación del movimiento técnico
- Habilidad

Para A:
- Coordinación del dinamismo motor mediante la fluidez en el movimiento

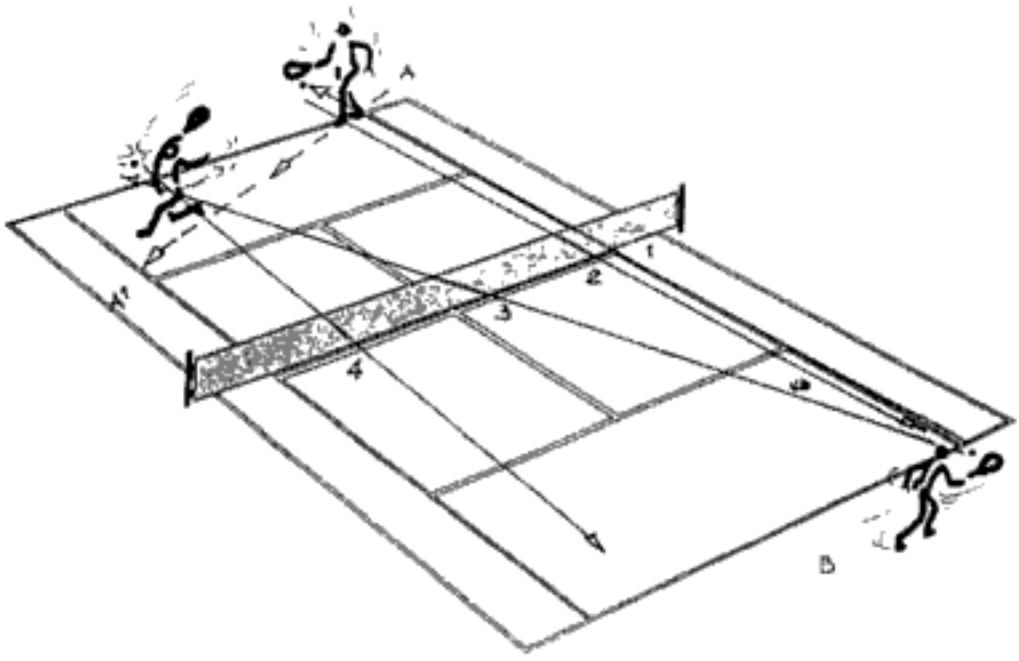
Copyrighted material

## Ejercicio 51

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Coordinación**
- **Tiempo de ejecución**

**Para B:**
- **Coordinación del movimiento técnico**

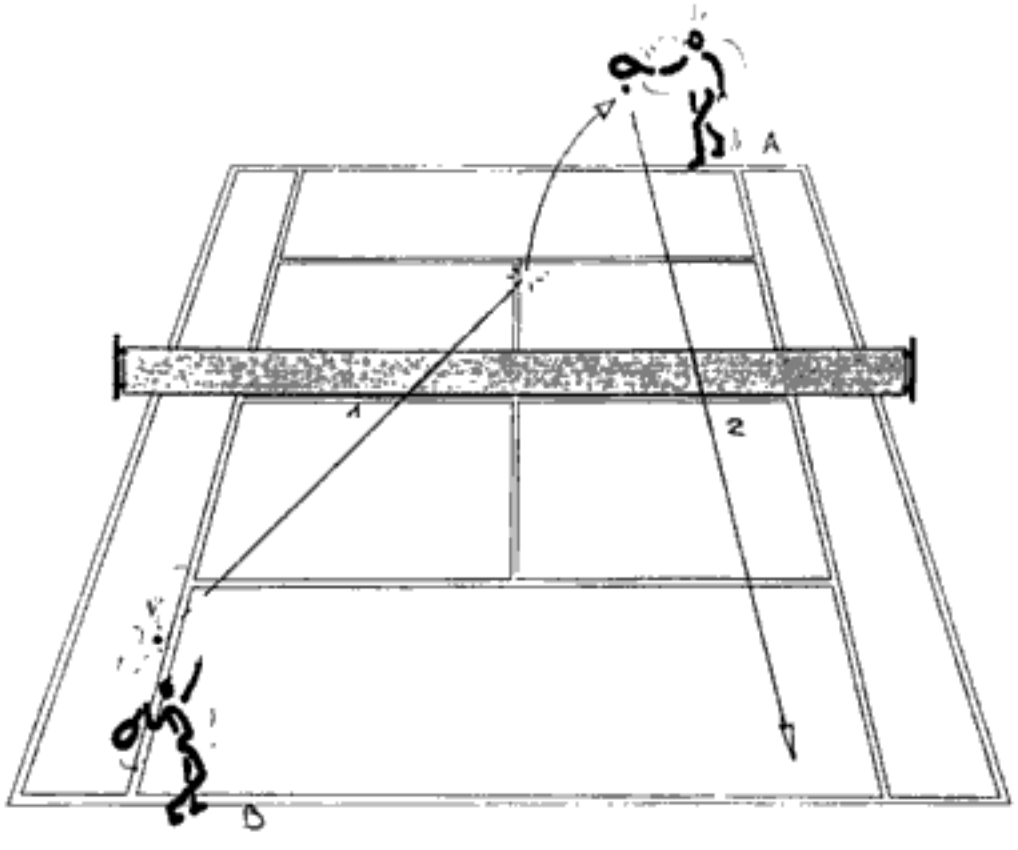



A resta el lanzamiento de B con un golpe de derecha y se desplaza, entonces, en diagonal, para ejecutar otro golpe de derecha en paralelo desde la posición A¹.
B regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 52

### Objetivo

- **Desarrollo de la precisión en el lanzamiento cruzado y en el tiempo de ejecución**
- **Habilidad**



A ejecuta un golpe de derecha en paralelo, como resto a un potente servicio de B.
B regula el ritmo del ejercicio con series de servicios potentes.

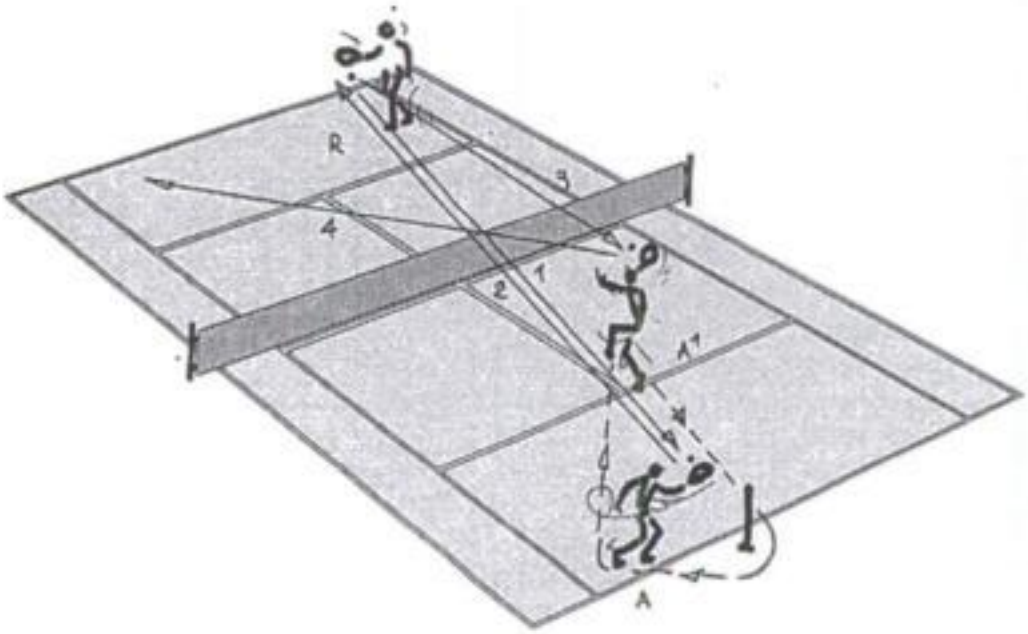


Copyrighted material

## Ejercicio 53

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Desarrollo de la capacidades técnicas complejas
- Resistencia a la velocidad en períodos prolongados de tiempo

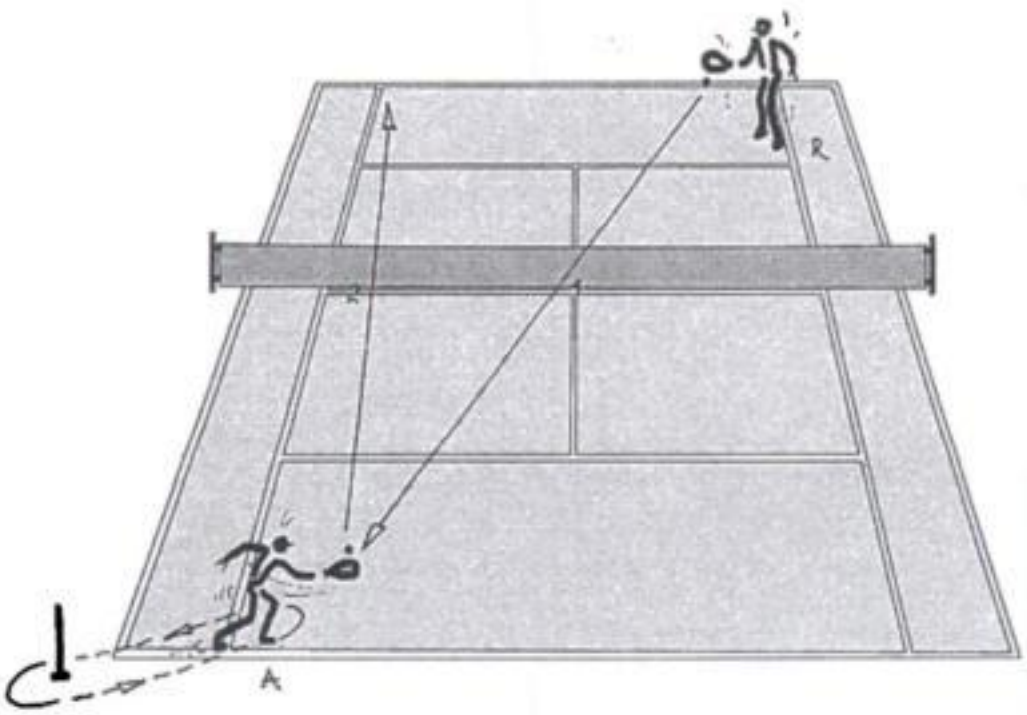



Después de rodear un poste y moverse hacia la izquierda, el jugador devuelve un lanzamiento de R con un golpe de derecha ejecutado desde la posición A. Entonces, esprinta en diagonal hacia la derecha y, desde la posición A¹, realiza otro golpe de derecha como respuesta a una pelota corta de R.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 54

### Objetivo

- Rapidez en la ejecución de los lanzamientos en movimiento




A resta sucesivos lanzamientos de R con golpes de derecha en paralelo. Después de cada golpe, debe rodear un poste colocado fuera de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

Copyrighted material

# CAPÍTULO SEGUNDO

## Perfeccionamiento técnico del revés a través de la combinación de golpes difíciles y movimientos rápidos. Adaptación a las variaciones de las condiciones de coordinación

### *Movimientos específicos para favorecer el perfeccionamiento técnico del revés realizado a ritmo rápido*

*Los ejercicios presentados en este capítulo son de naturaleza técnica en el sentido que sus objetivos consisten en mejorar las cualidades motoras del tenista en ciertas condiciones (rapidez en la ejecución, habilidad, capacidad de coordinación).*

*También persiguen el desarrollo no sólo de las características articulatorias, sino también de las condiciones de ciertas respuestas neuromusculares. Al mismo tiempo, intentan intensificar la rapidez en la capacidad motora particular para las sencillas técnicas que se presentan.*

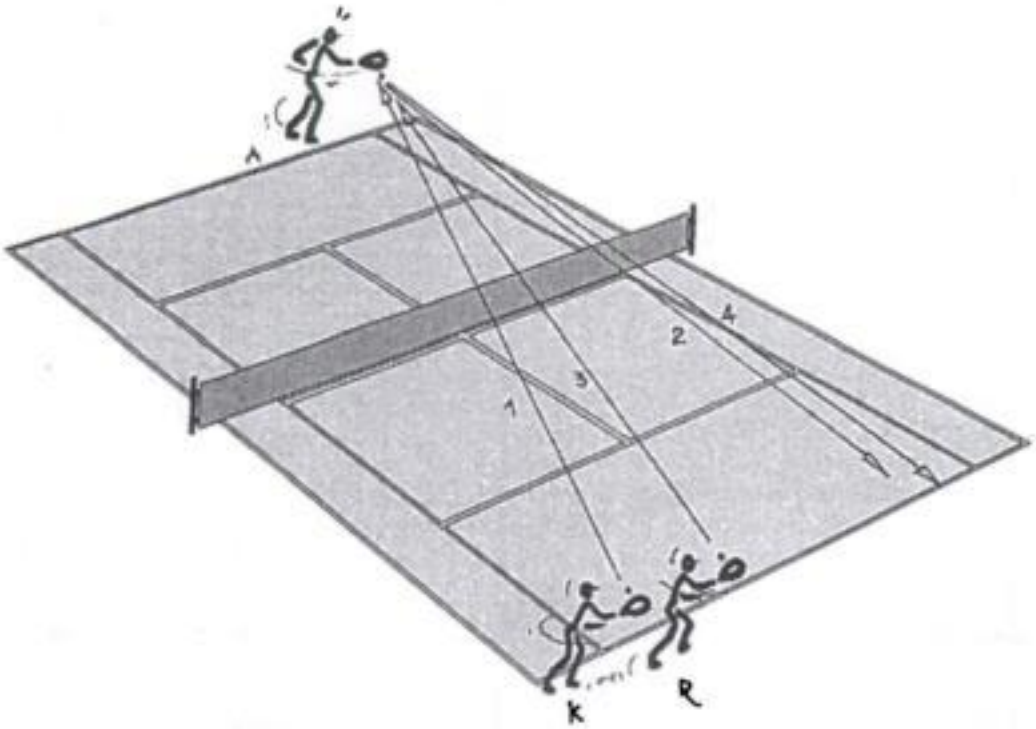
*Con estos ejercicios se desarrollarán los órganos y músculos implicados en la velocidad, en la habilidad para cambiar de dirección, en la rapidez de ejecución y en los movimientos del torso que, además, facilitan el tiempo de respuesta y corrigen y aumentan la coordinación y la atención específica.*

Copyrighted material

## Ejercicio 1

### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico del lanzamiento cruzado y del tiempo de ejecución.

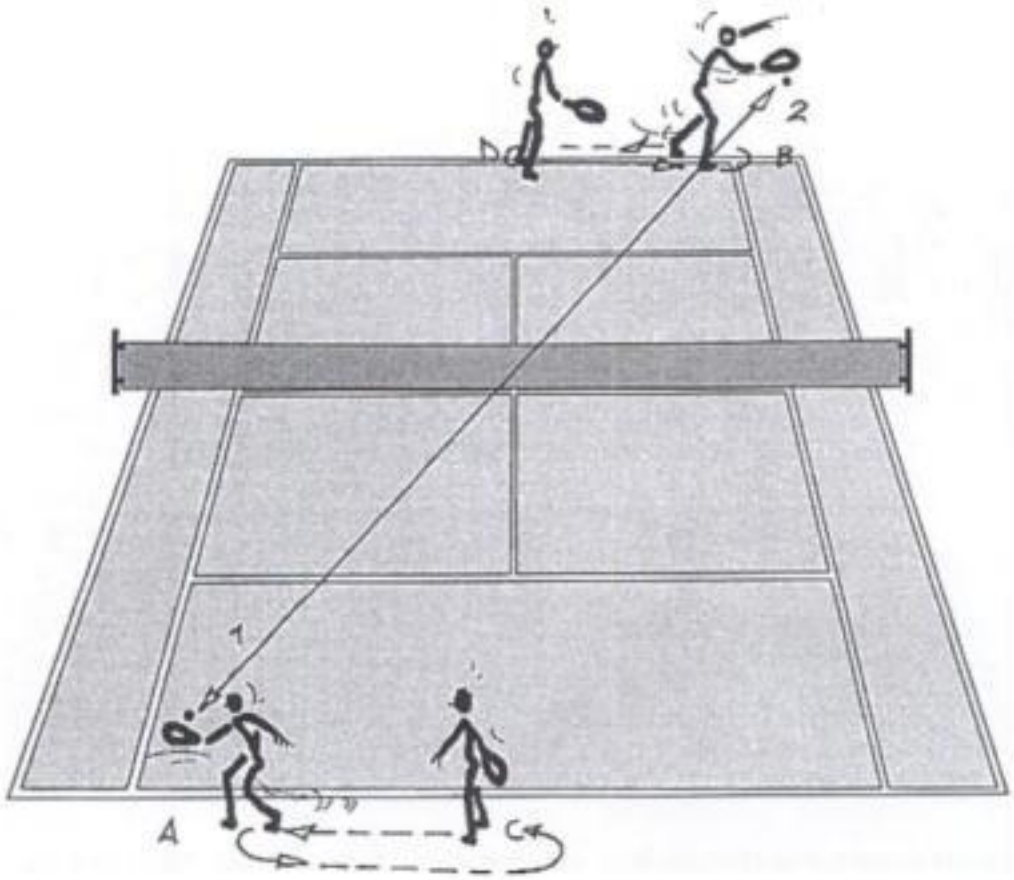



A resta de revés los golpes de R y K que se efectúan en rápida sucesión. K y R regulan el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos.

## Ejercicio 2

### Objetivo

- Coordinación y precisión en la ejecución
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



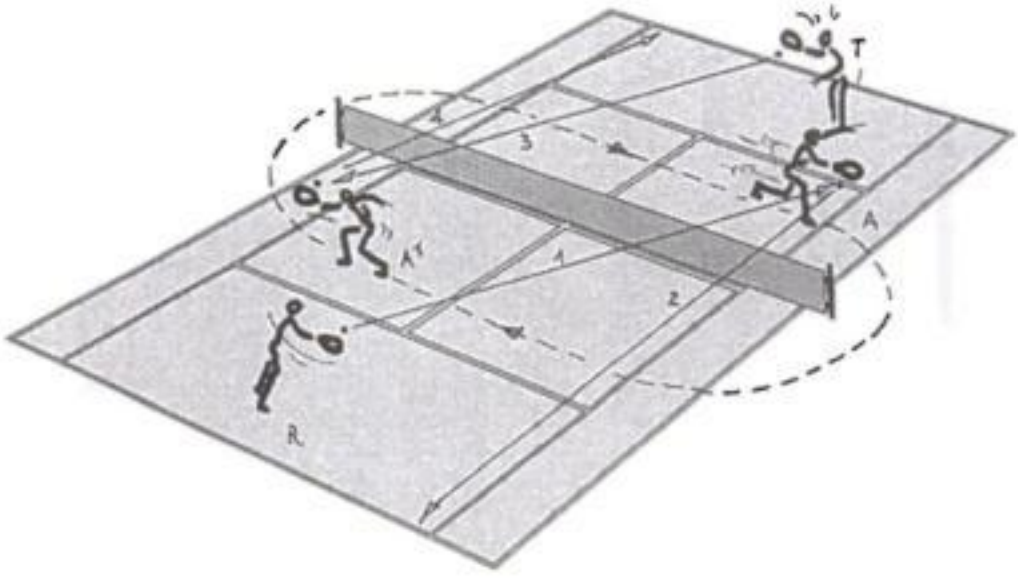

A y B pelotean mutuamente con potentes lanzamientos cruzados de revés. Después de cada golpe, se alternan con C y D. Las parejas A-C y B-D regulan el ritmo del ejercicio sincronizando sus golpes a la perfección.

Copyrighted material

## Ejercicio 3

### Objetivo

- Rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Resistencia

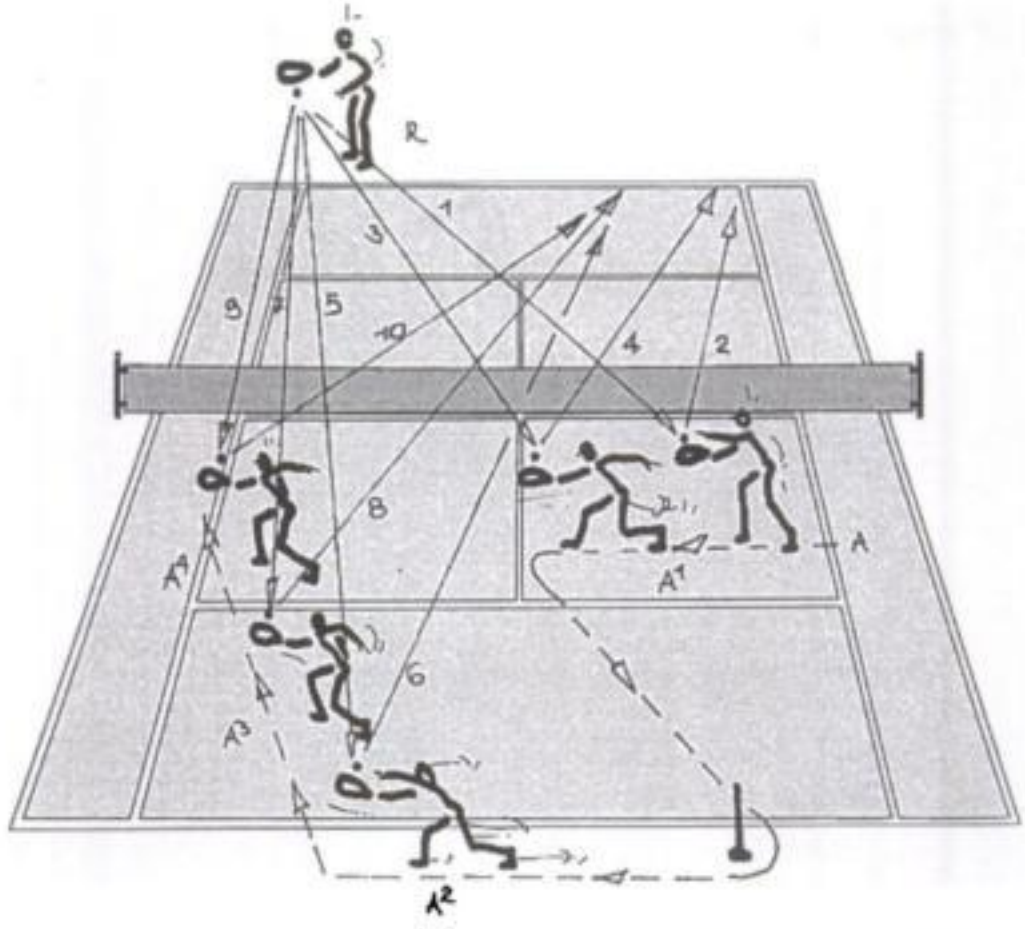



A ejecuta un golpe de volea de revés en paralelo y, entonces, se desplaza hasta la pista contraria donde repite el ejercicio desde la posición $A^1$.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos cruzados realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 4

### Objetivo

- Desarrollo de la habilidad en las ejecuciones complejas
- Tiempo de ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Velocidad de reacción



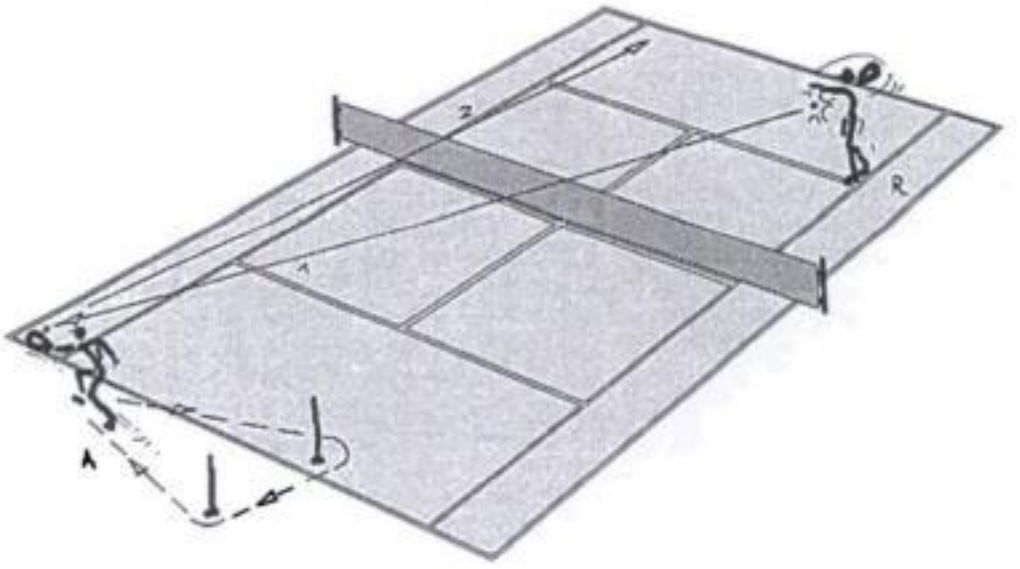

Después de golpear de revés desde las posiciones A y $A^1$, el jugador debe rodear un poste y, desplazarse en diagonal hacia las posiciones $A^2$, $A^3$ y $A^4$ desde donde efectuará series de golpes cruzados de revés en rápida sucesión. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 5

### Objetivo

- Desarrollo de la habilidad en la técnica cruzada y de la rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad en periodos largos de tiempo

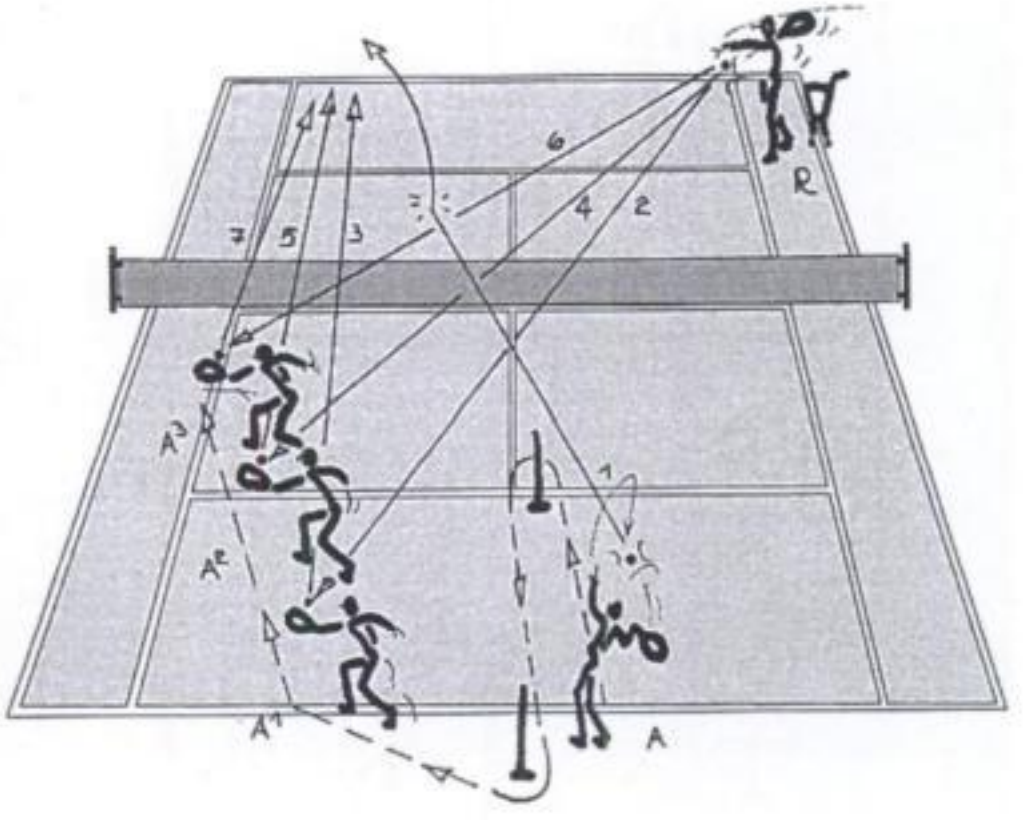



A se desplaza rodeando dos postes y realiza un golpe de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 6

### Objetivo

- Desarrollo de la habilidad de las técnicas complejas
- Tiempo de ejecución
- Fuerza y rapidez
- Velocidad de reacción



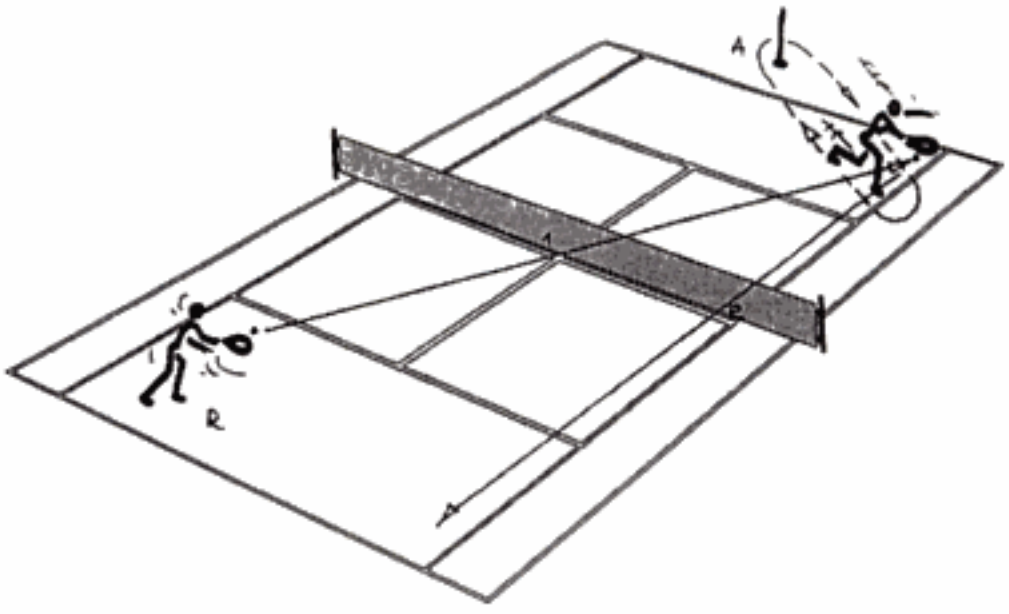

A sirve y, tras rodear dos postes (uno desplazándose en dirección a la red y el otro en sentido inverso), se dirige a las posiciones $A^1$, $A^2$ y $A^3$ desde donde realiza series de golpes de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos cruzados.

Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

- **Coordinación del movimiento técnico y de la rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**

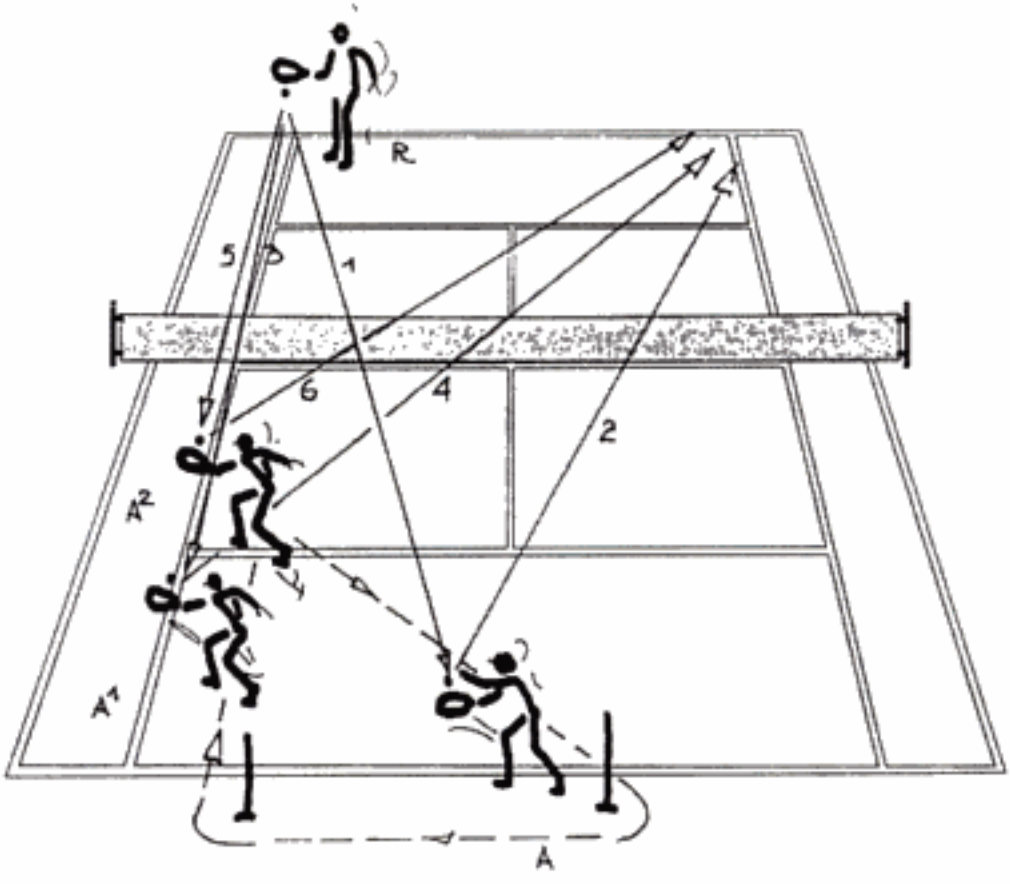



A, después de rodear un poste colocado fuera de la pista, se desplaza en diagonal para realizar un golpe de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos cruzados.

## Ejercicio 8

### Objetivo

- **Desarrollo de la habilidad en las técnicas complejas**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**



A realiza un golpe cruzado de revés y, después de rodear dos postes y correr en vertical hacia la red, efectúa golpes cruzados de revés desde las posiciones $A^1$ y $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de difíciles lanzamientos.

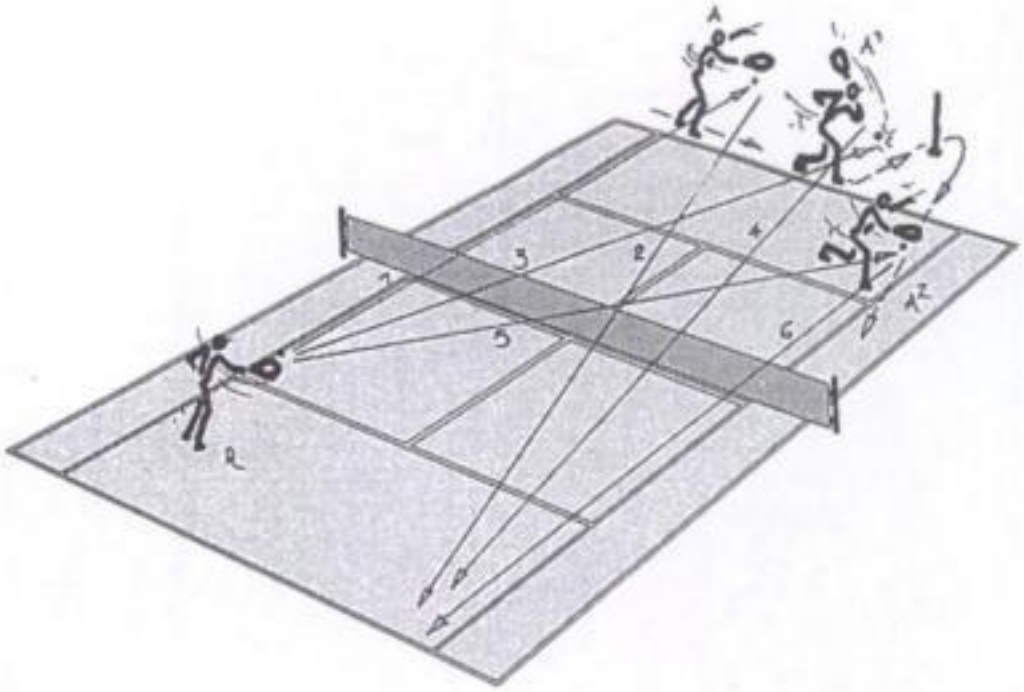


Copyrighted material

## Ejercicio 9

### Objetivo

- Desarrollo de la habilidad técnica en movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

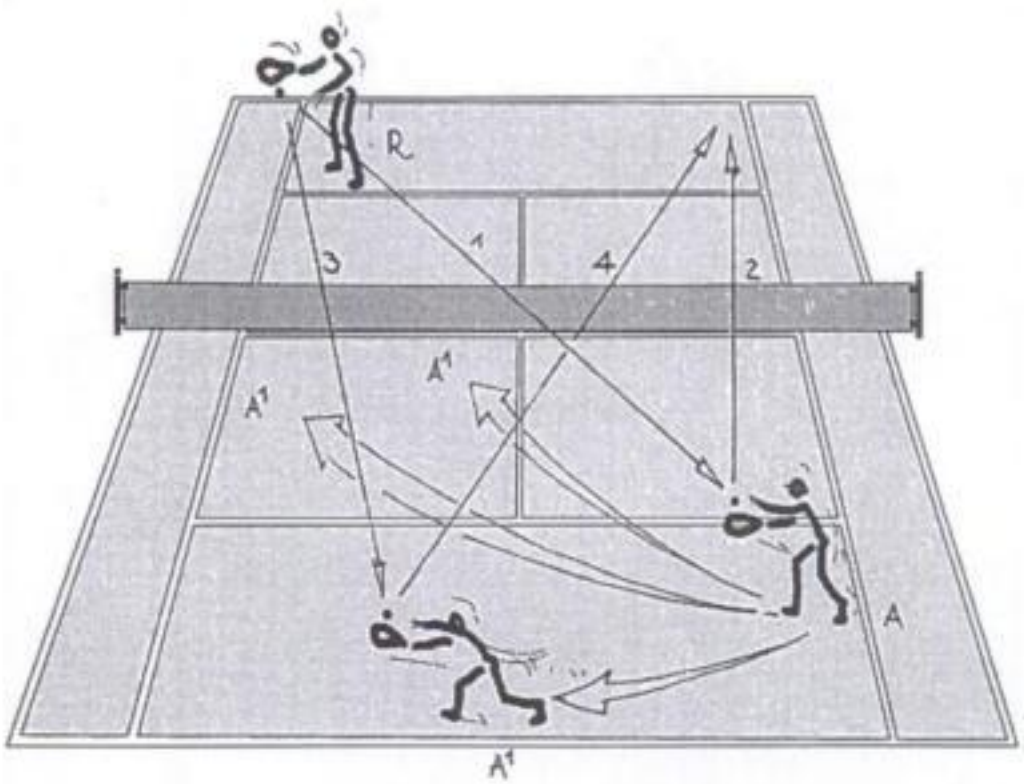



Desde las posiciones A y A¹, el jugador se mueve rápidamente para realizar series de golpes de revés cruzados en continua sucesión. Entonces, rodea un poste y corre en diagonal hacia la posición A² para efectuar un golpe de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 10

### Objetivo

- Coordinación y precisión en los lanzamientos en movimiento
- Tiempo de ejecución




A golpea de revés para, a continuación, moverse dibujando un arco hacia la posición A¹ (situada en diferentes zonas de la pista). Los golpes, desde estas posiciones, deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos.

Copyrighted material

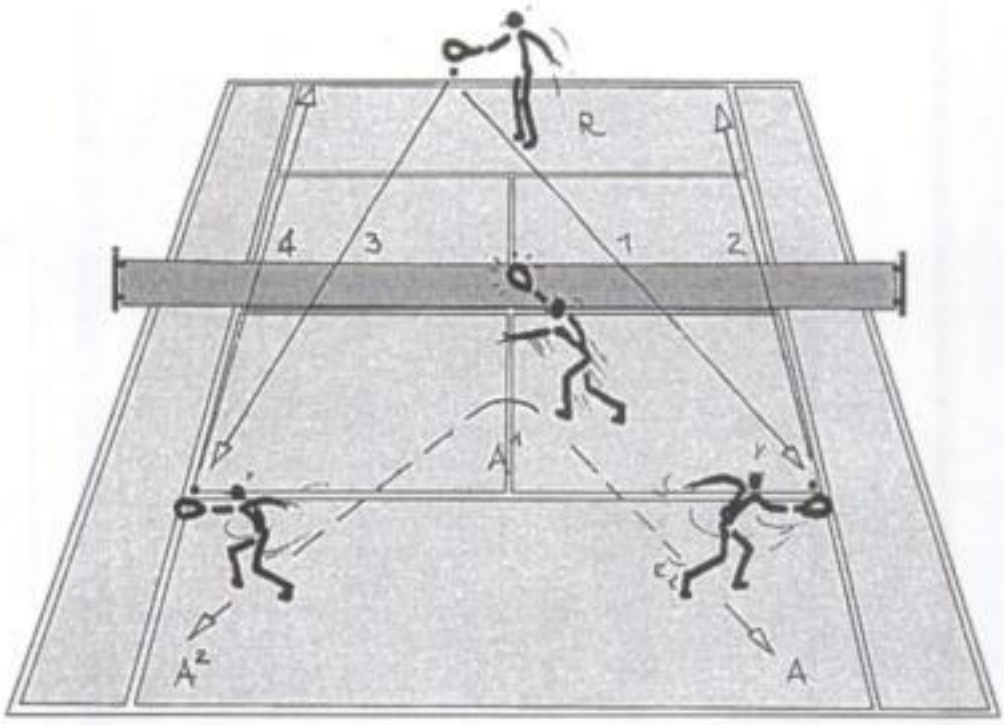
## Ejercicio 11

### Objetivo

**Para A:**
- Coordinación óculo-manual
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad

**Para C:**
- Coordinación del movimiento técnico
- Fuerza y rapidez

**Para B:**
- Tiempo de ejecución



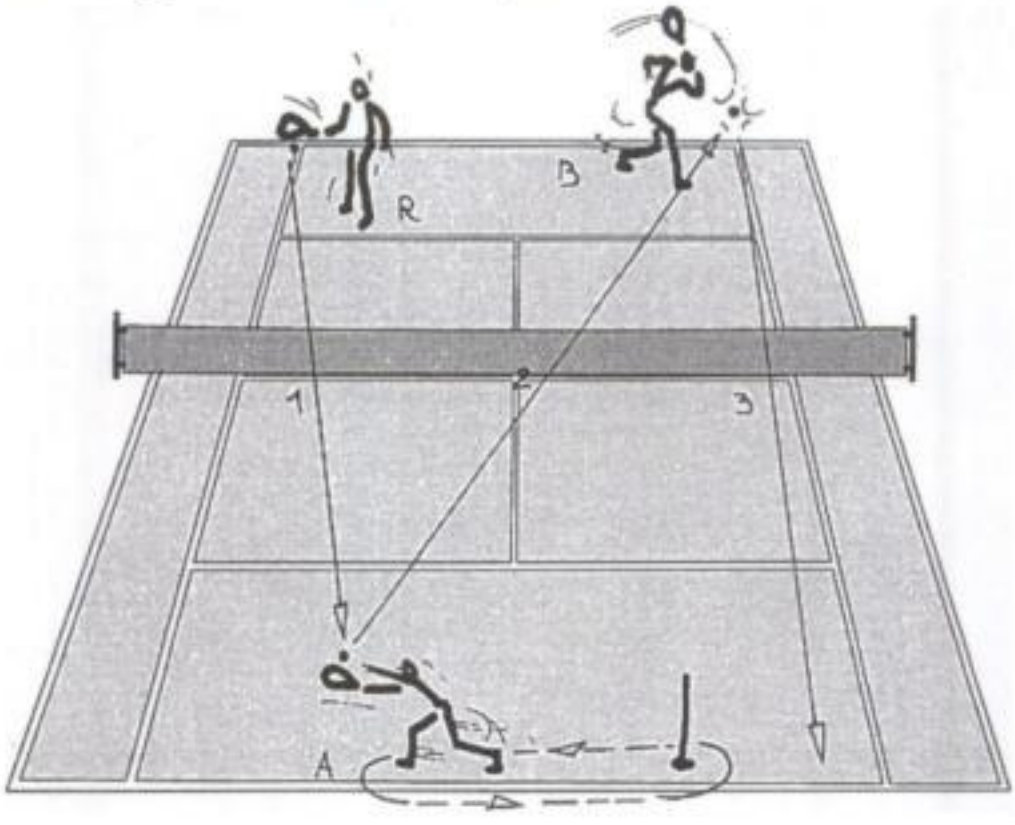

**A** golpea de derecha un lanzamiento de R y se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ para tocar la red con la raqueta. A continuación, se desplaza a la posición $A^2$ para golpear **de revés. Los golpes de A deben realizarse en paralelo.**

## Ejercicio 12

### Objetivo

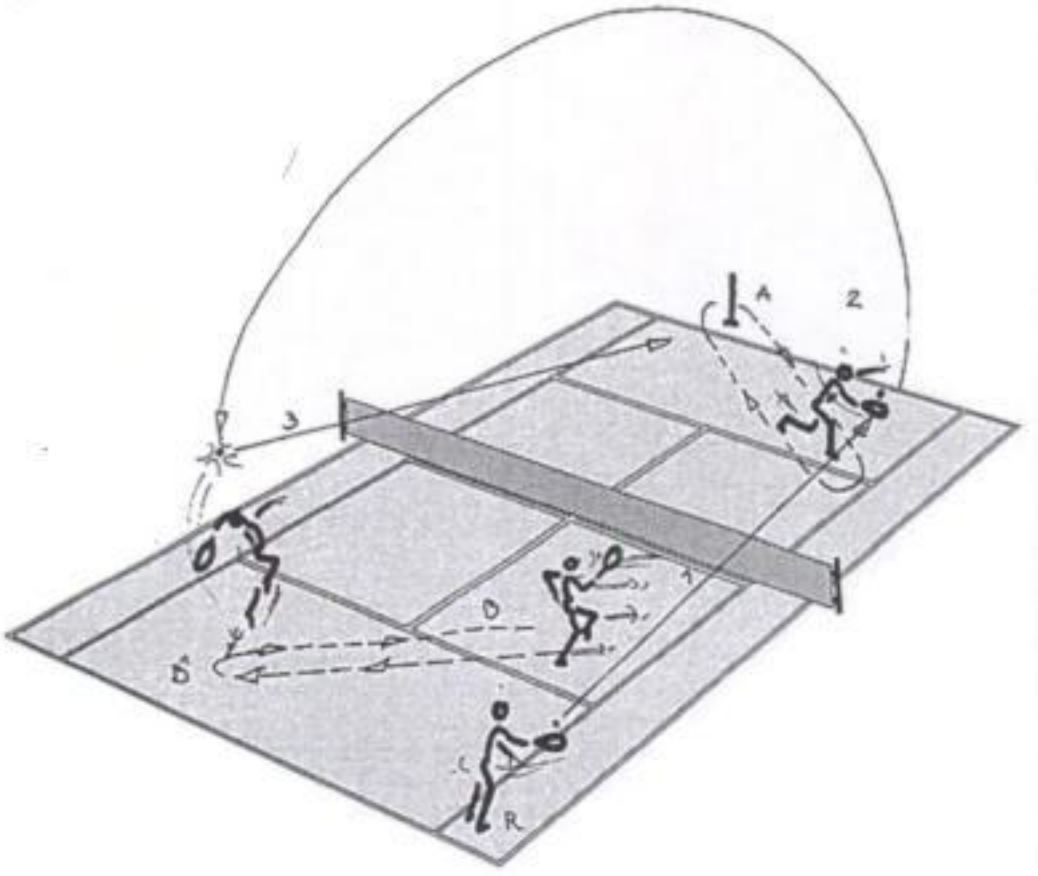
**Para A:**
- Tiempo de ejecución

**Para B:**
- Fuerza y rapidez




**A se desplaza hacia un lado de la pista para efectuar un golpe cruzado de revés hacia B. B devuelve el lanzamiento con un revés en paralelo. Después de cada golpe, A debe rodear un poste.**
**R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos en diagonal.**

Copyrighted material



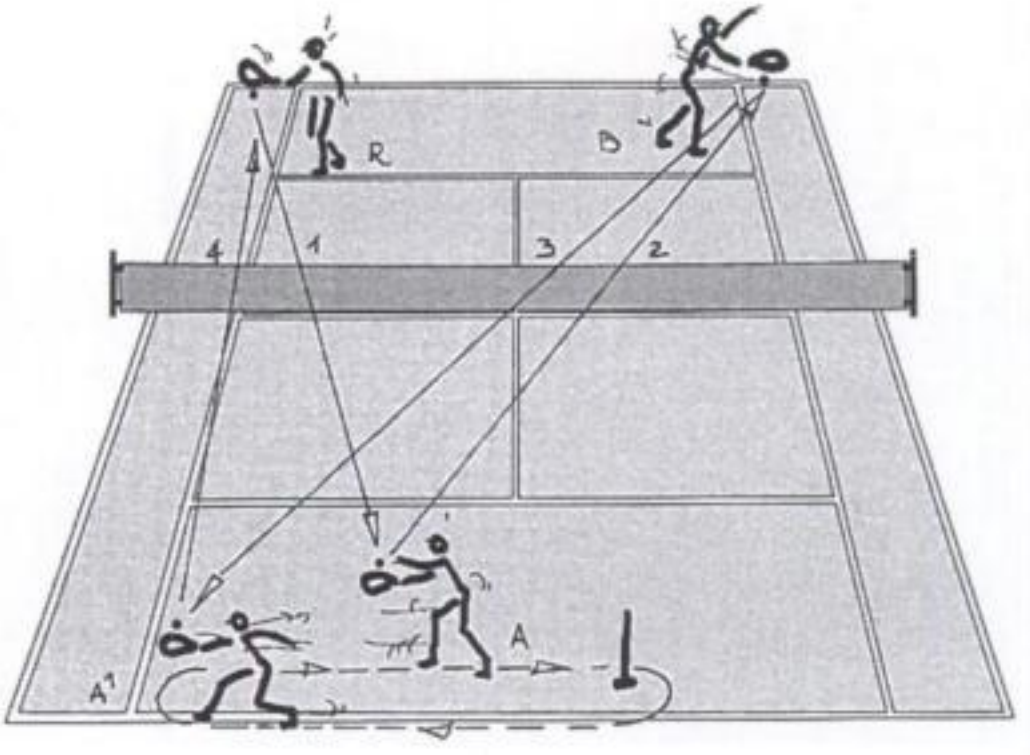

A se desplaza en diagonal, rodeando un poste, para realizar un globo de revés hacia B.
B, retrocediendo, efectúa un smash cruzado como respuesta al globo de A.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos cortos y difíciles.

## Ejercicio 13

### Objetivo

Para A:
- Coordinación óculo-manual
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad

Para B, B':
- Perfeccionamiento de los lanzamientos en movimiento rápidos
- Fuerza y rapidez




A realiza un golpe cruzado de revés hacia B para, a continuación, rodear un poste y golpear de revés hacia R como respuesta a un lanzamiento en diagonal de B.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de precisos y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 14

### Objetivo

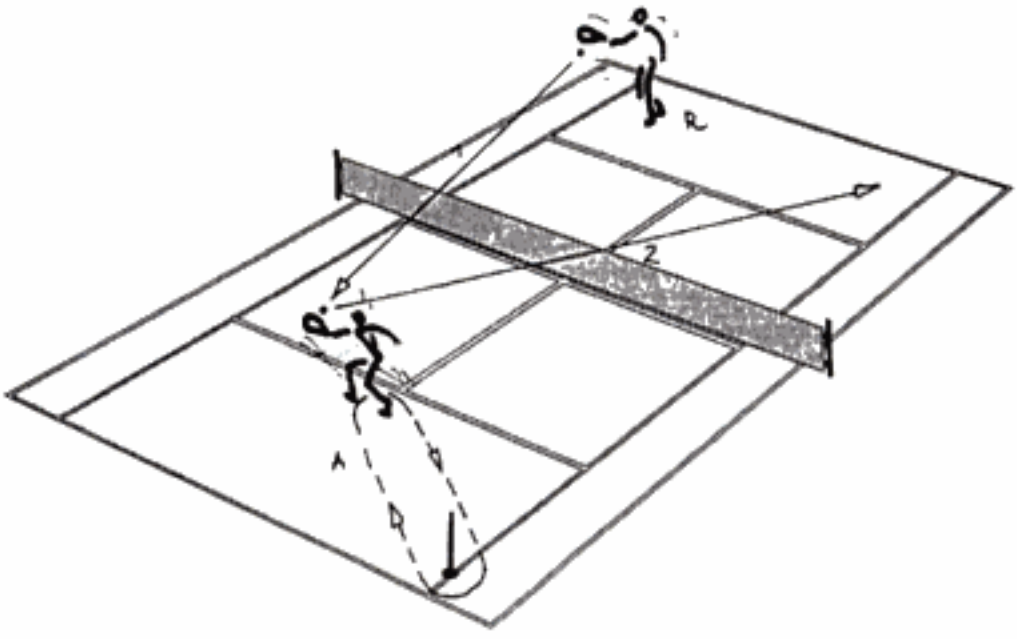
Para A, A':
- Rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución
- Resistencia

Copyrighted material

## Ejercicio 15

### Objetivo

- **Desarrollo de la técnica del revés con golpes cruzados**
- **Habilidad**
- **Rapidez en la ejecución**

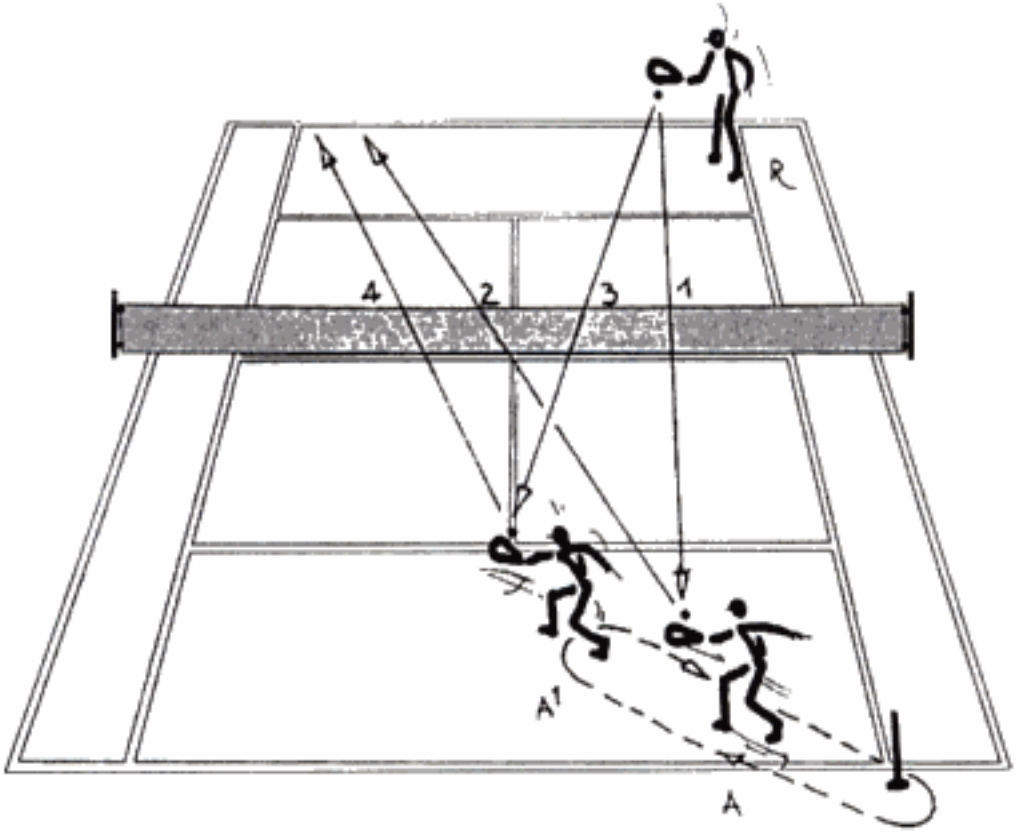



A efectúa potentes golpes cruzados de revés a partir de lanzamientos en diagonal de R.
Después de cada golpe, A se desplaza en diagonal y rodea un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 16

### Objetivo

- **Coordinación de la técnica en movimiento**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**



Después de rodear un poste, el jugador se desplaza en diagonal hacia las posiciones A y A' para restar los lanzamientos cruzados de R con golpes cruzados de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de difíciles lanzamientos.

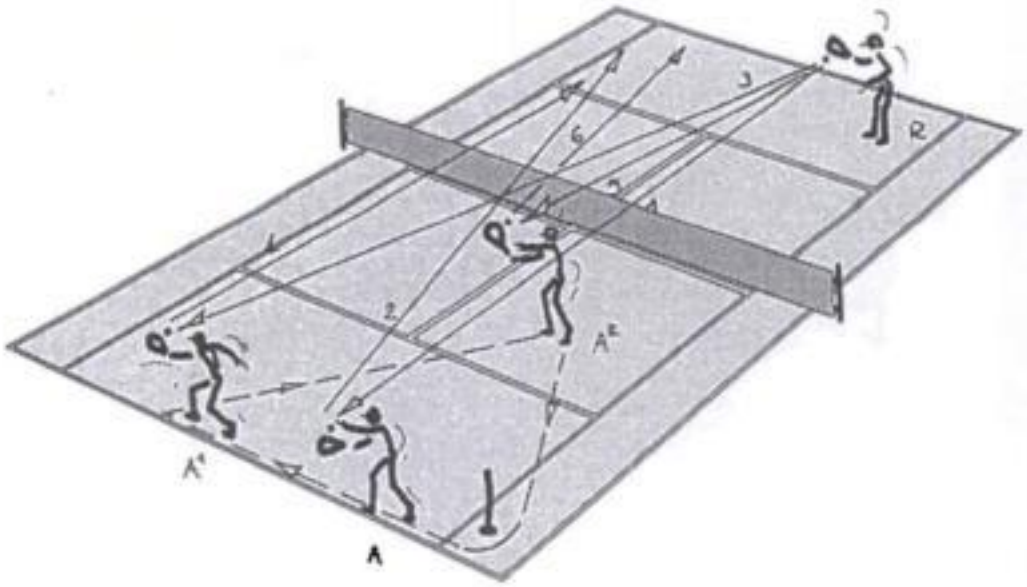


Copyrighted material

## Ejercicio 17

### Objetivo

- Perfeccionamiento de la ejecución con atención especial a la coordinación y a la rapidez en el movimiento
- Habilidad

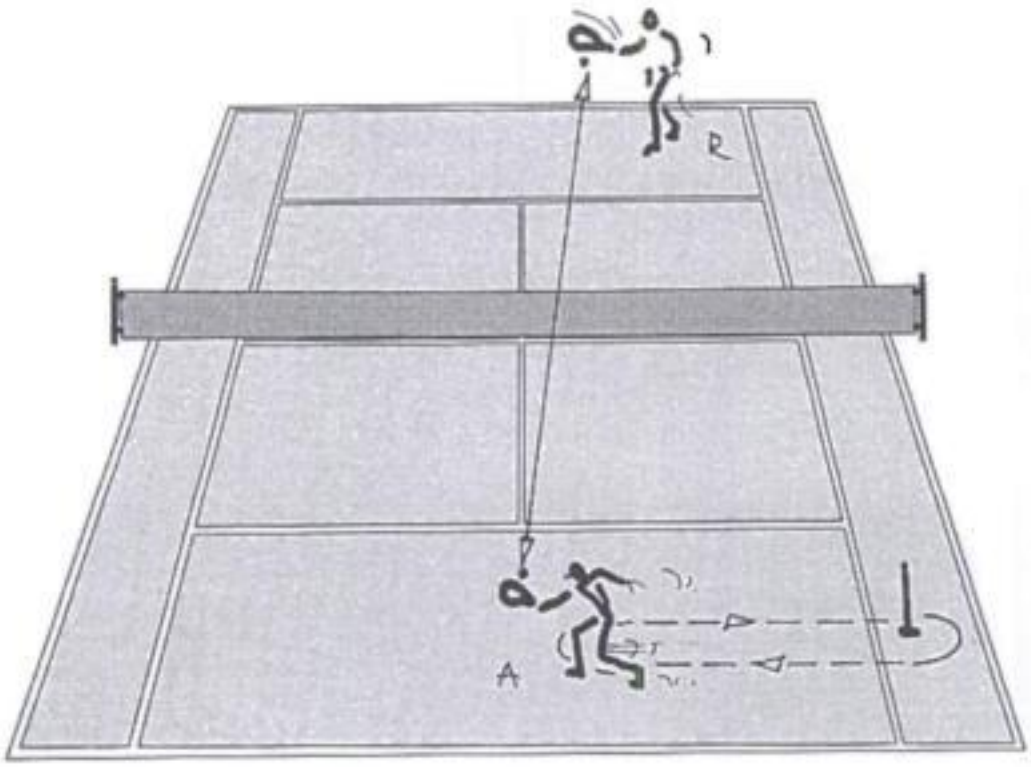



A se desplaza lateralmente hacia la izquierda (posición $A^1$) para realizar lanzamientos de golpes cruzados de revés. Entonces corre en diagonal para golpear, cruzado de revés, desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de difíciles y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 18

### Objetivo

- Coordinación de la técnica
- Tiempo de ejecución
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad en períodos largos de tiempo




A, desplazándose lateralmente, golpea de revés hacia R y, después de cada golpe, rodea un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos.

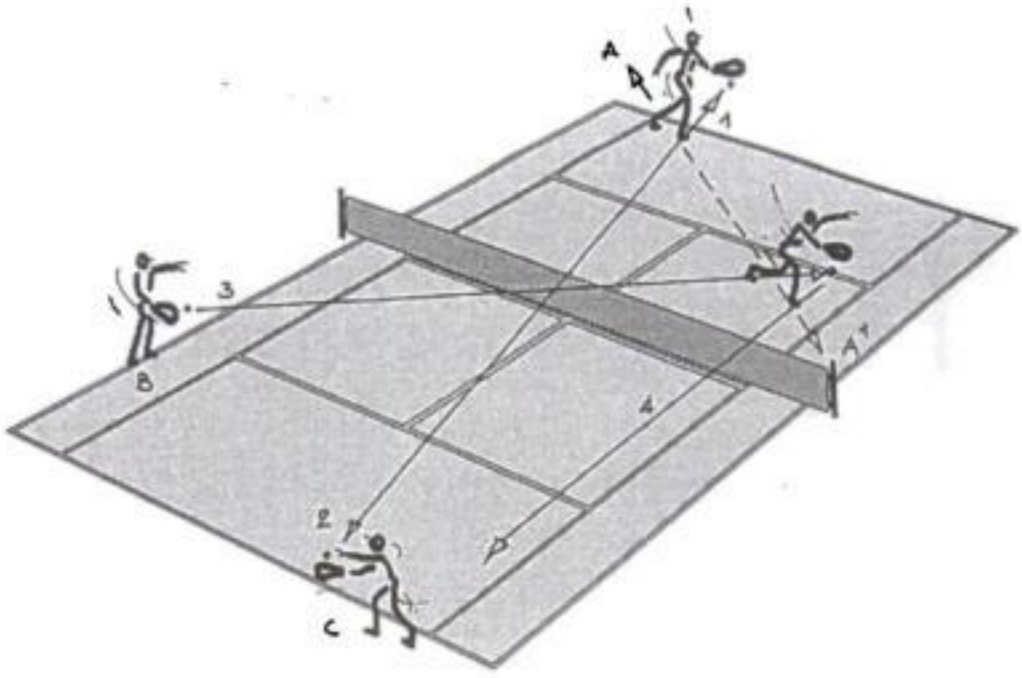
Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

Para A, A¹:
- Desarrollo de capacidades técnicas y tácticas complejas
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción

Para C y B:
- Coordinación y rapidez en la ejecución

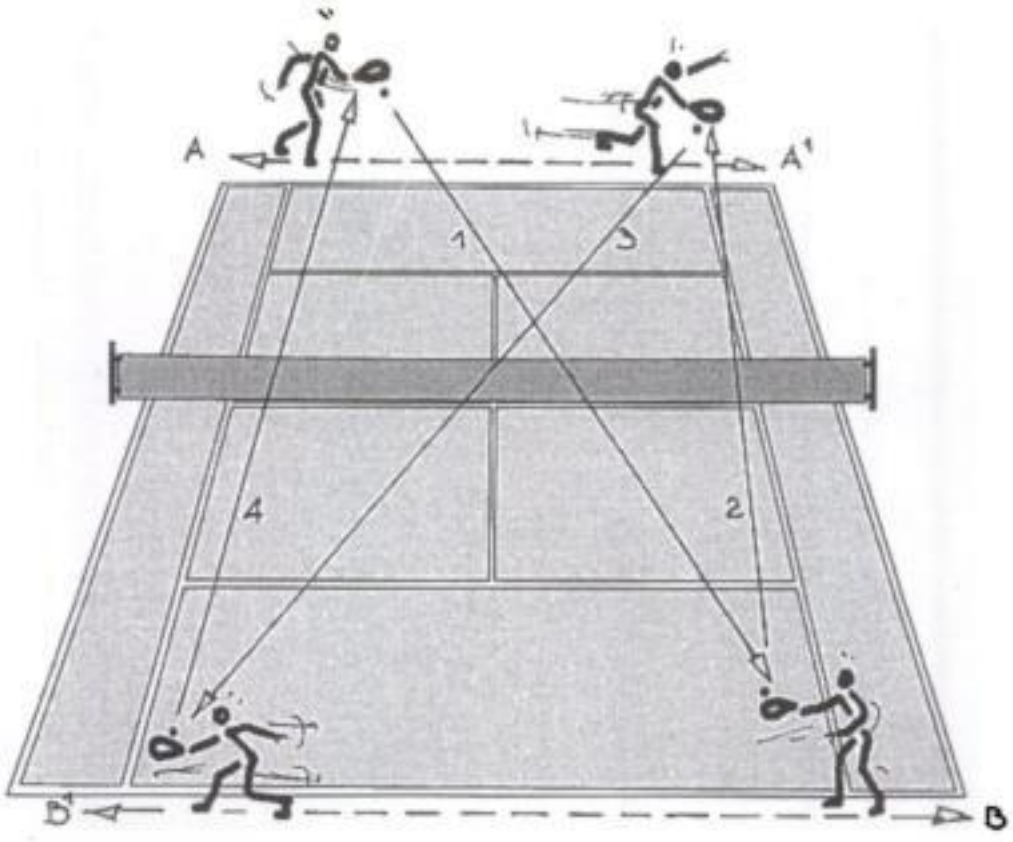



A envía series de golpes de revés hacia C y, entonces, se desplaza en diagonal para realizar un revés en paralelo como respuesta a un golpe cruzado de B. El intercambio entre A y C no debe interrumpirse.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con series de precisos y sincronizados lanzamientos.

## Ejercicio 20

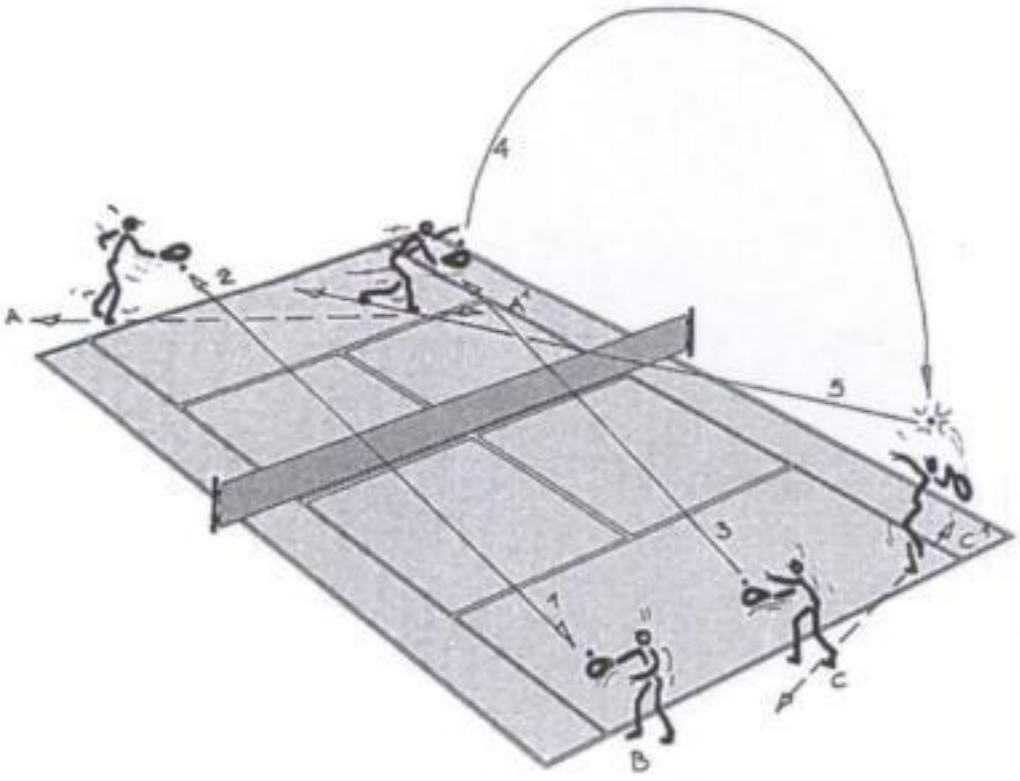
### Objetivo

- Desarrollo de la técnica y de la táctica con particular atención a la precisión y a la habilidad
- Rapidez en el movimiento
- Rapidez en la ejecución




A y B se desplazan lateralmente hacia las posiciones A¹ y B¹, respectivamente, para efectuar series de lanzamientos de revés conjuntamente. A y A¹ sólo deben realizar golpes cruzados, mientras que los lanzamientos de B deben ser todos en paralelo.
El ritmo del ejercicio se mantiene por los jugadores, coordinando sus cambios de posición.

Copyrighted material



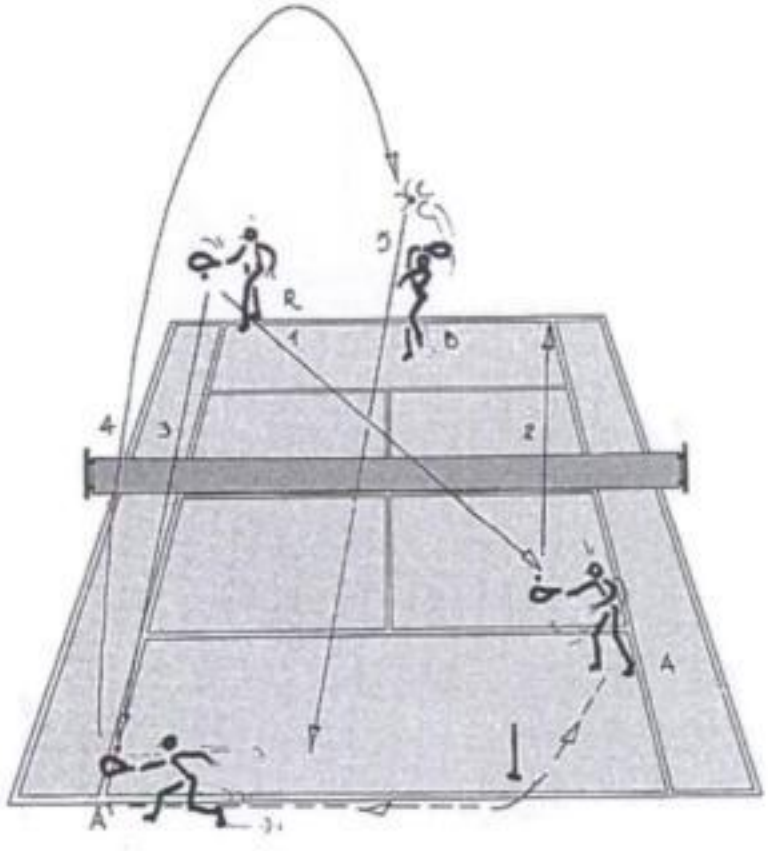

A pelotea con B sólo con golpes de revés. Seguidamente, se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ para realizar un globo de revés como respuesta a un lanzamiento directo de C quien, trasladándose a la posición $C^1$, devuelve el globo de B con un smash. El juego entre A y B no debe interrumpirse.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con series de precisos lanzamientos.

## Ejercicio 21

### Objetivo

Para A, $A^1$ y C, $C^1$:
- Rapidez en el movimiento y velocidad de reacción
- Desarrollo de capacidades técnicas y tácticas complejas
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

Para B:
- Tiempo de ejecución




A efectúa un revés y se desplaza, tras rodear un poste, hacia la posición $A^1$ para realizar un globo de revés. B resta ese globo con un smash realizado desde una posición fija de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos.

## Ejercicio 22

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Desarrollo de capacidades técnicas y tácticas complejas
- Habilidad
- Coordinación óculo-manual

Para B:
- Coordinación de la técnica
- Fuerza y rapidez

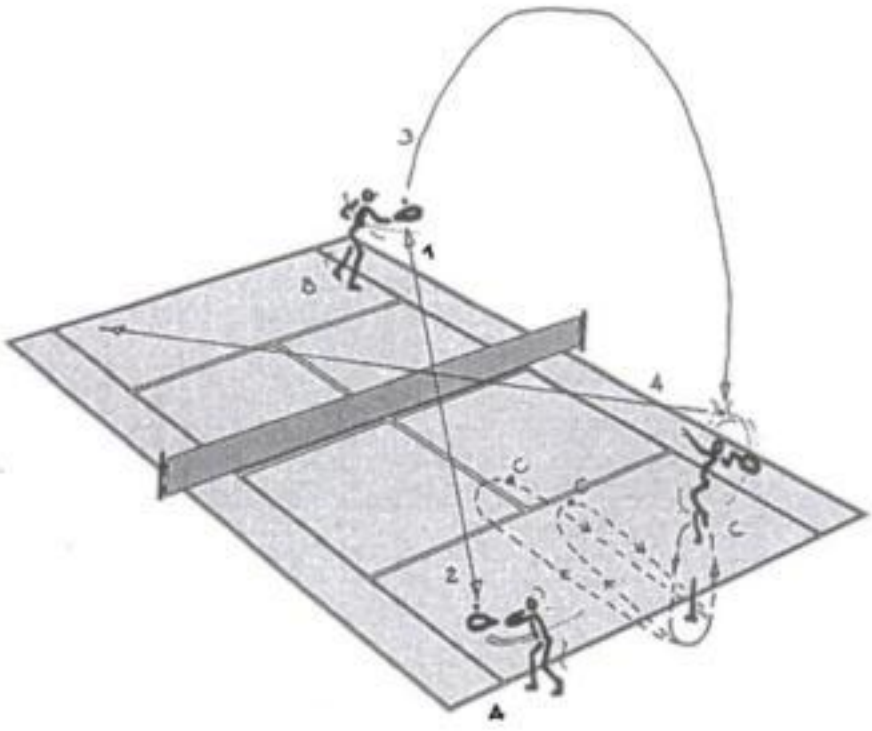
Copyrighted material

## Ejercicio 23

### Objetivo

Para B:
- Coordinación óculo-manual
- Habilidad

Para C:
- Coordinación del movimiento técnico
- Fuerza y rapidez



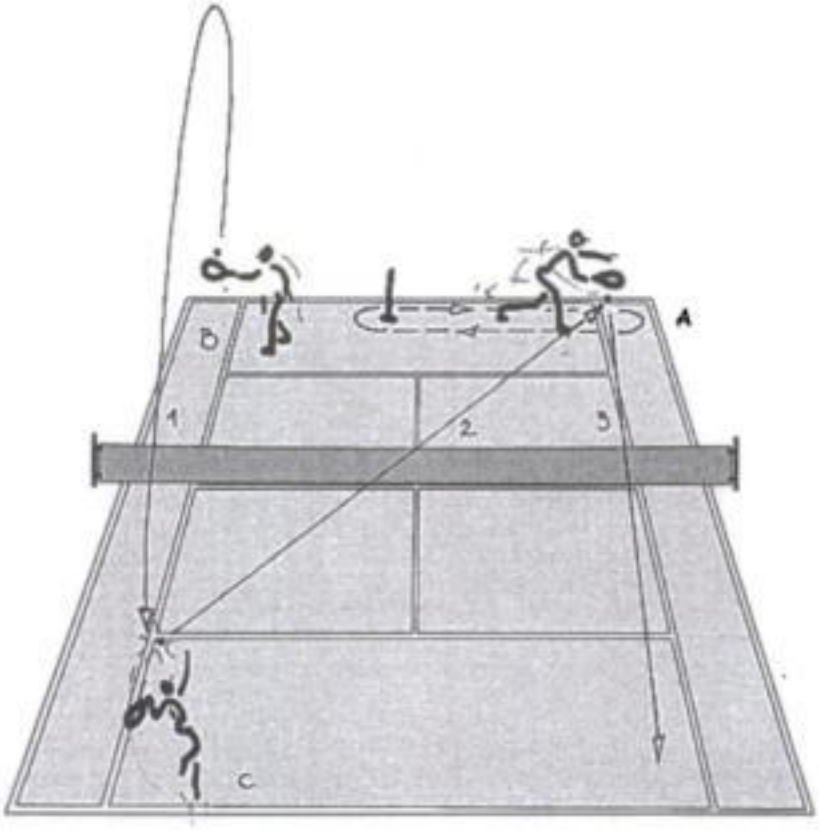

A y B realizan series de golpes de revés conjuntamente. B alterna el intercambio con A para ejecutar series de globos de revés hacia áreas de la pista que C debe restar con smash. Después de cada golpe, C debe rodear rápidamente un poste.
B regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles globos.

## Ejercicio 24

### Objetivo

Para C:
- Coordinación y percepción espacio-temporal
- Habilidad

Para A:
- Precisión de los golpes en movimiento
- Tiempo de ejecución



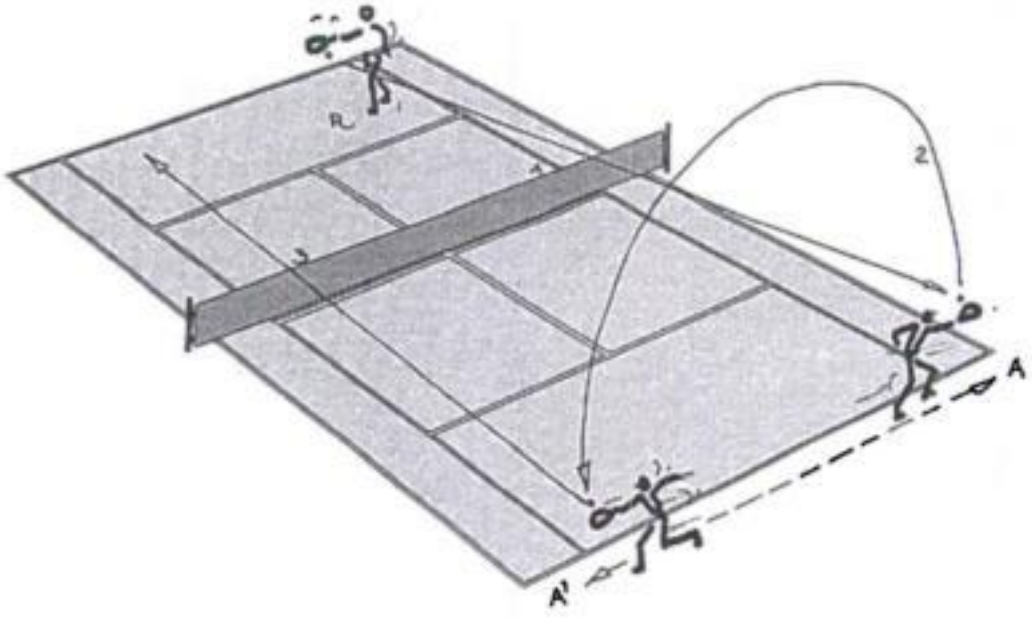

C realiza, con moderación, potentes lanzamientos de smash cruzados hacia A como respuesta a precisos globos de B. A resta los globos de C con golpes de revés en paralelo. Después de cada golpe, A debe rodear un poste.
B regula el ritmo del ejercicio con series de globos bajos y precisos.

Copyrighted material

## Ejercicio 25

### Objetivo

- Percepción espacio-temporal mediante la coordinación del movimiento
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

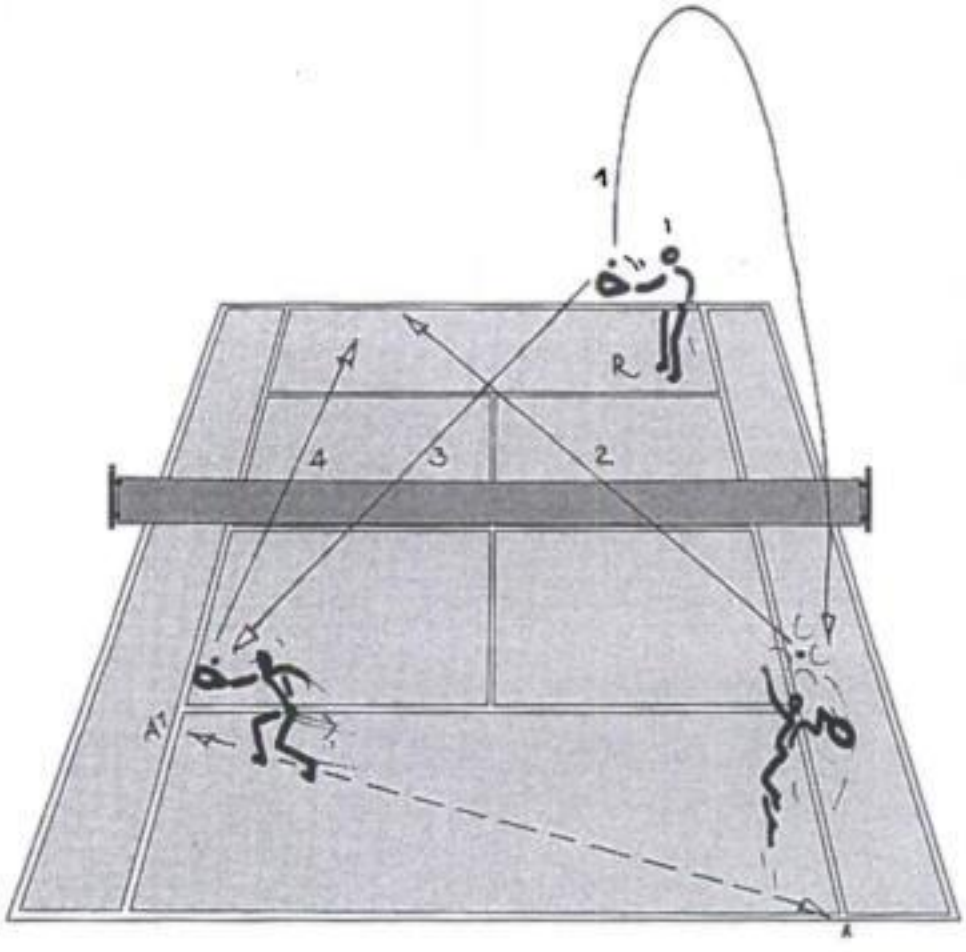



A realiza un globo alto hacia la posición A' y se desplaza rápidamente para realizar un revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y precisos lanzamientos.

## Ejercicio 26

### Objetivo

- Desarrollo de técnicas complejas
- Habilidad
- Tiempo de ejecución
- Rapidez en el movimiento



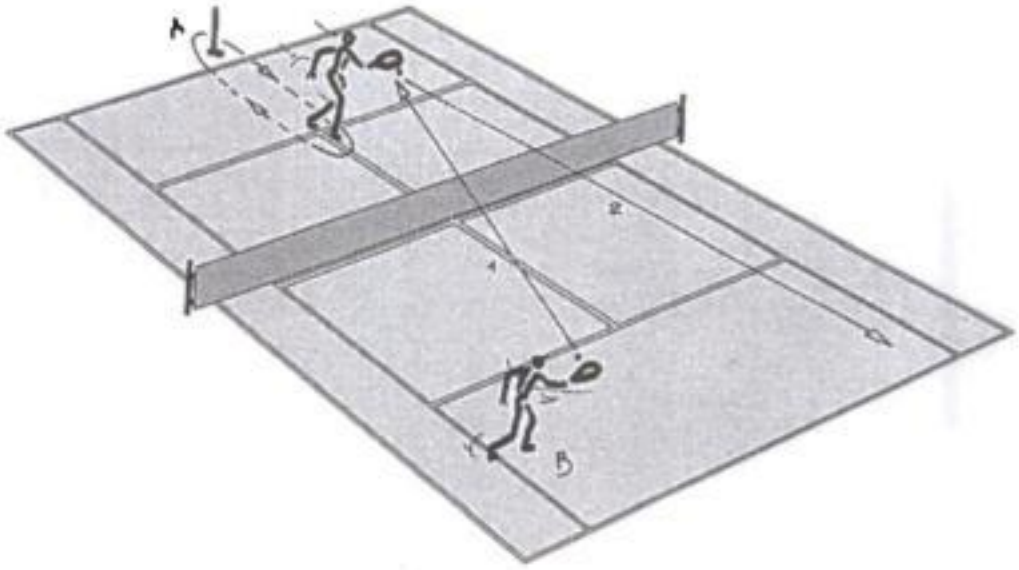

A realiza un smash y se desplaza en diagonal para efectuar desde la posición A' un golpe cruzado de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos precisos y potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 27

### Objetivo

- Rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución



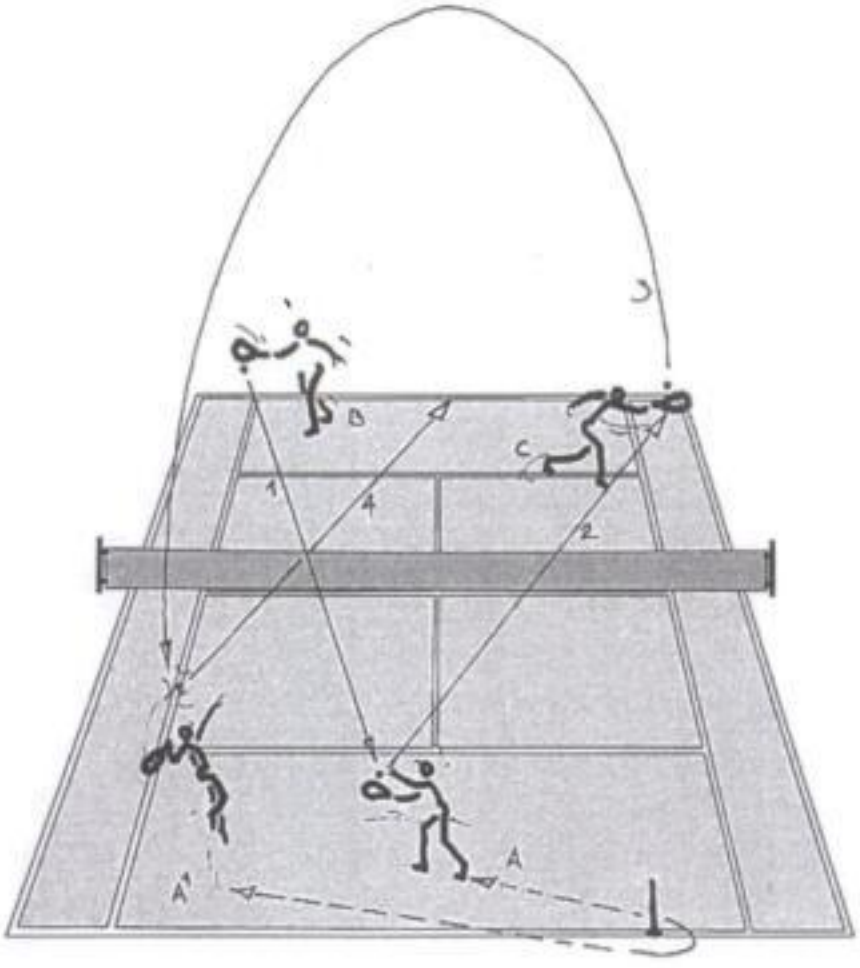

A corre hacia delante para efectuar un golpe cruzado de revés. Después de cada golpe, el jugador debe rodear un poste.
B regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 28

### Objetivo

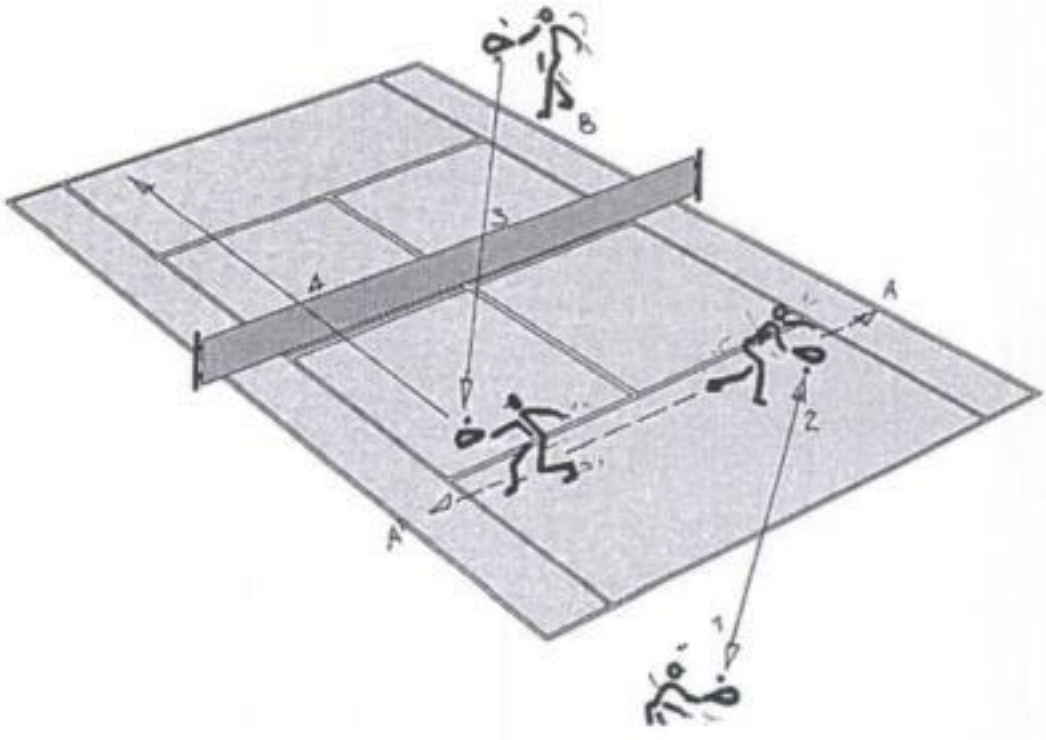
Para A, A¹:
- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Habilidad

Para C:
- Coordinación óculo-manual
- Perfeccionamiento del globo




A ejecuta un golpe de revés hacia C como respuesta a un potente lanzamiento de B. C realiza un globo y A, tras rodear un poste, resta el globo de C con un smash desde la posición A¹.
B regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos y potentes lanzamientos.

Copyrighted material



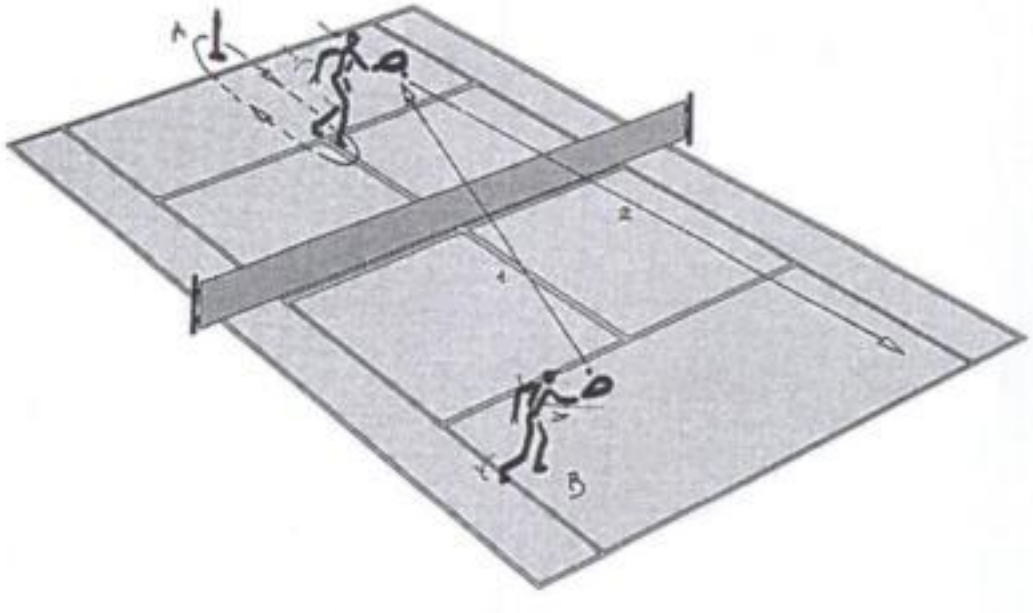

A golpea de revés el lanzamiento que R le envía desde fuera de la pista. Rápidamente se dirige hacia la posición A' para efectuar un revés en paralelo como respuesta a un golpe en diagonal de B.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 29

### Objetivo

Para A, A':
- Rapidez en la ejecución de los lanzamientos en movimiento
- Habilidad
- Velocidad de reacción

Para B:
- Tiempo de ejecución




## Ejercicio 30

### Objetivo

- Desarrollo del tiempo de ejecución gracias a la rapidez en el movimiento
- Habilidad

A, tras rodear un poste, golpea de revés en paralelo un lanzamiento cruzado de B.

Copyrighted material

Copyrighted material

# CAPÍTULO TERCERO

## Ejercicios específicos para el desarrollo técnico del golpe de volea con desplazamientos hacia delante, hacia atrás y laterales.

### Perfeccionamiento de la técnica y de los movimientos tácticos en relación con las variaciones en el juego de ataque

El principal objetivo de los ejercicios de este capítulo es el perfeccionamiento del golpe de volea.

Los procedimientos técnicos representan la base sobre la que se desarrollan los movimientos tácticos. Éstos, a su vez, desarrollan las funciones más específicas.

El desarrollo de secuencias motoras muy complejas está determinado por varios patrones de comportamiento físico, es decir, atención, evaluación del tiempo y del espacio, ritmo de ejecución, rapidez y, por último, fuerza muscular en relación con las áreas implicadas, por ejemplo, miembro que golpea, tronco y soporte coordinado de los miembros inferiores.

El tenista debe adaptarse a las diferentes fases del juego con un uso correcto de la técnica adquirida para desarrollar un juego táctico elaborado.

El éxito de este aspecto técnico deriva de la combinación del ritmo y la ejecución. La evaluación inmediata de la trayectoria de la pelota, las variaciones en los procesos técnicos y la rapidez y precisión implicadas al golpear la pelota son todos elementos fundamentales necesarios para la correcta ejecución de un lanzamiento. El tenista debe desarrollar un correcto sentido del tiempo, debe aprender a modificar su velocidad, fuerza e intensidad de ejecución a través de las varias fases del juego.

El número de ejercicios deben llevarse a cabo en cada sesión de entrenamiento y la repetición de ciertos ejercicios se determinará de acuerdo con los requerimientos fisiológicos, musculares, perceptivos y cinéticos de cada atleta individual.



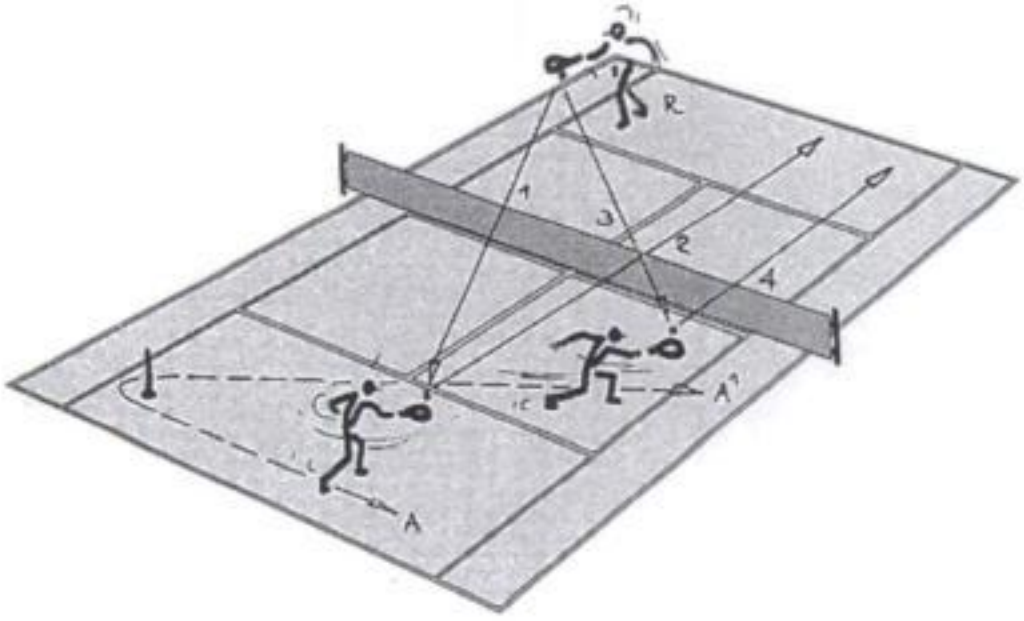
Copyrighted material

Copyrighted material

## Ejercicio 1

### Objetivo

- Resistencia
- Rapidez en el movimiento
- Perfeccionamiento dela volea en condiciones de esfuerzo fisico

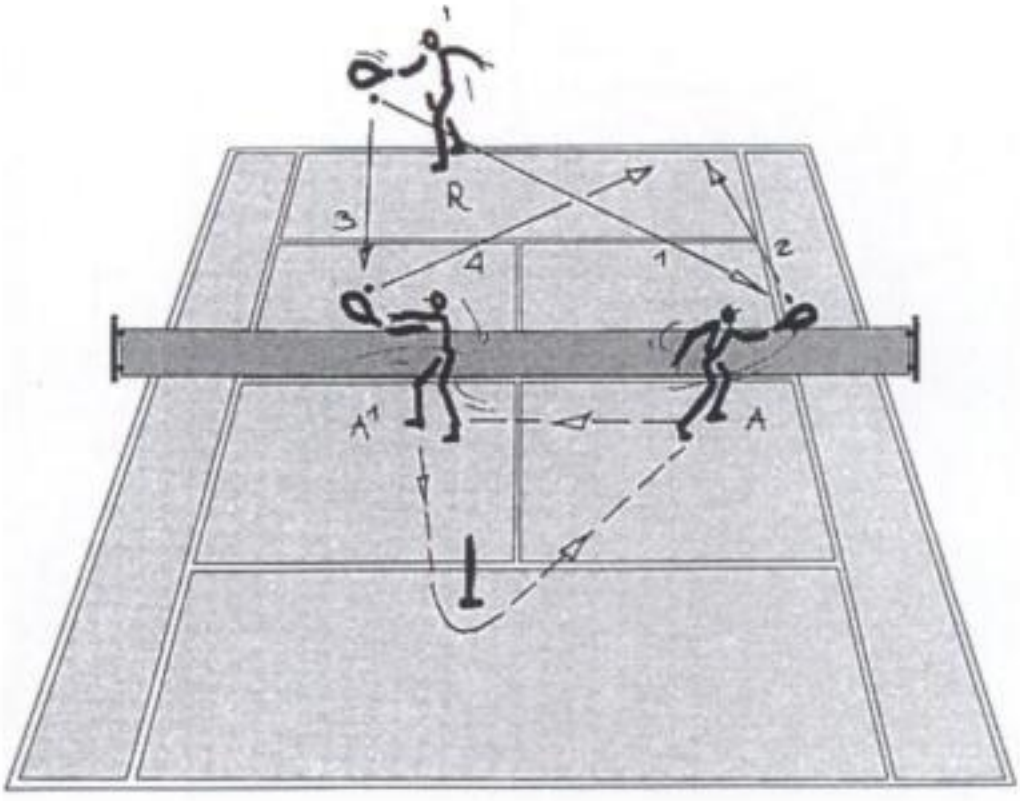



El jugador debe pasar de la posición A hasta la posición A' tras rodear un poste y correr en diagonal. Después de realizar este cambio de dirección, devuelve el lanzamiento de R con una volea de derecha. Los golpes desde la posición A y A' serán potentes y en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos diagonales.

## Ejercicio 2

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de la volea realizada en movimiento
- Tiempo de ejecución



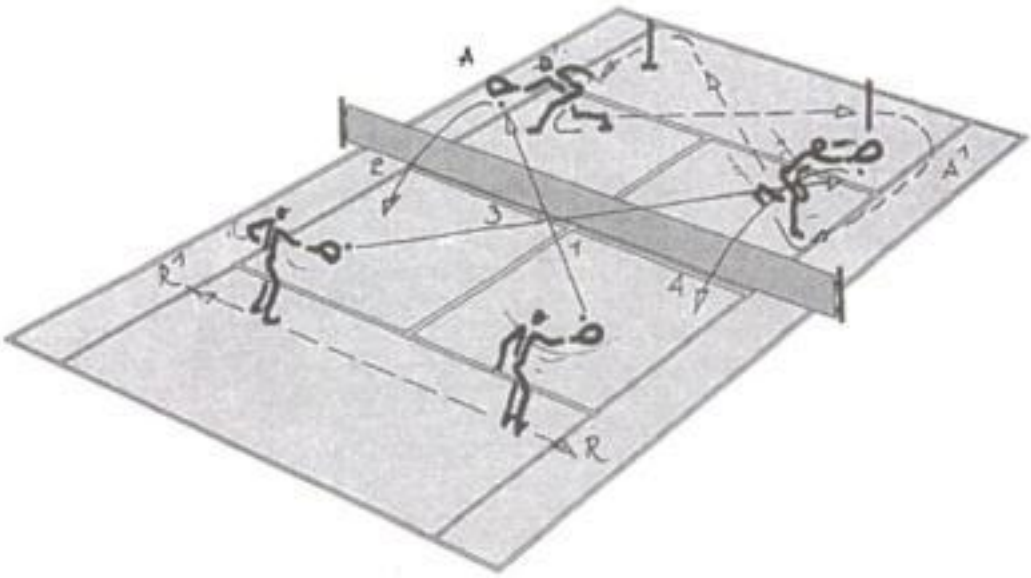

El jugador se desplaza desde la posición A hasta la posición A' y, tras rodear un poste, vuelve de la posición A' hacia la A. En estas posiciones, alterna series de voleas de derecha y de revés, dirigiendo sus lanzamientos a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de dificiles golpes en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 3

### Objetivo

- Resistencia
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad

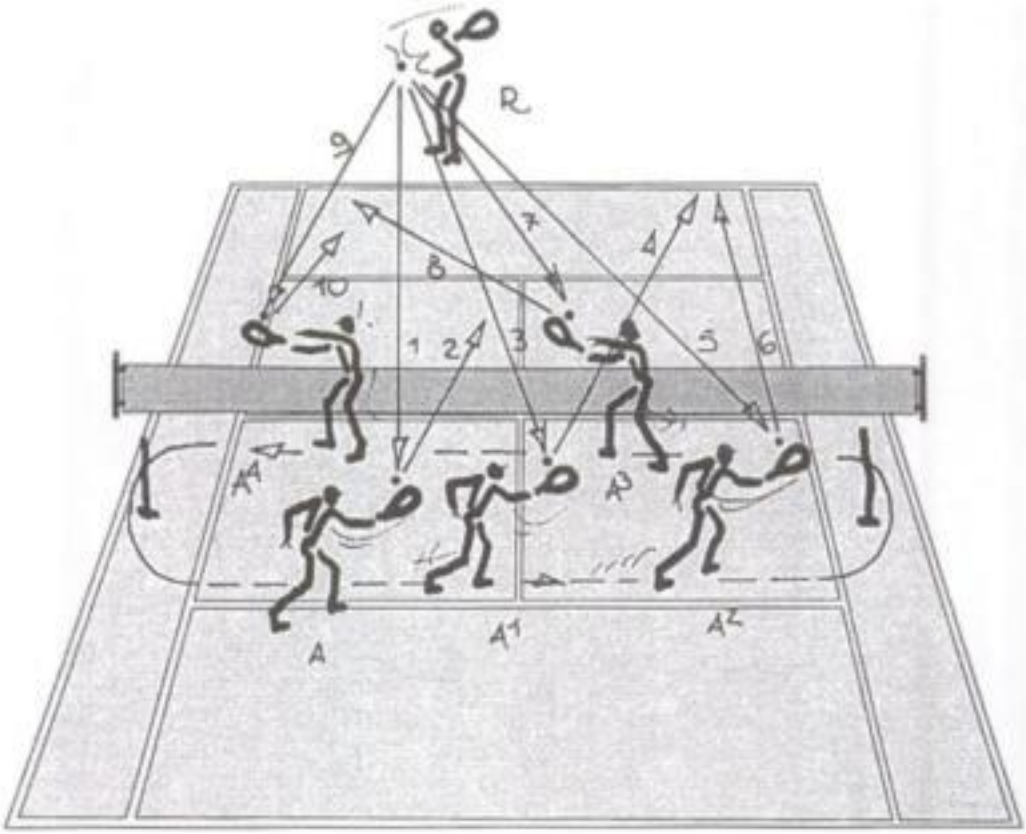


A efectúa una volea de derecha y corre en diagonal, moviéndose alrededor de un poste para ejecutar una volea de revés en $A^1$. En las posiciones A y $A^1$ se deben alternar voleas potentes y voleas con dejada.
R y $R^1$ regulan el ritmo del ejercicio con series de rápidos y potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 4

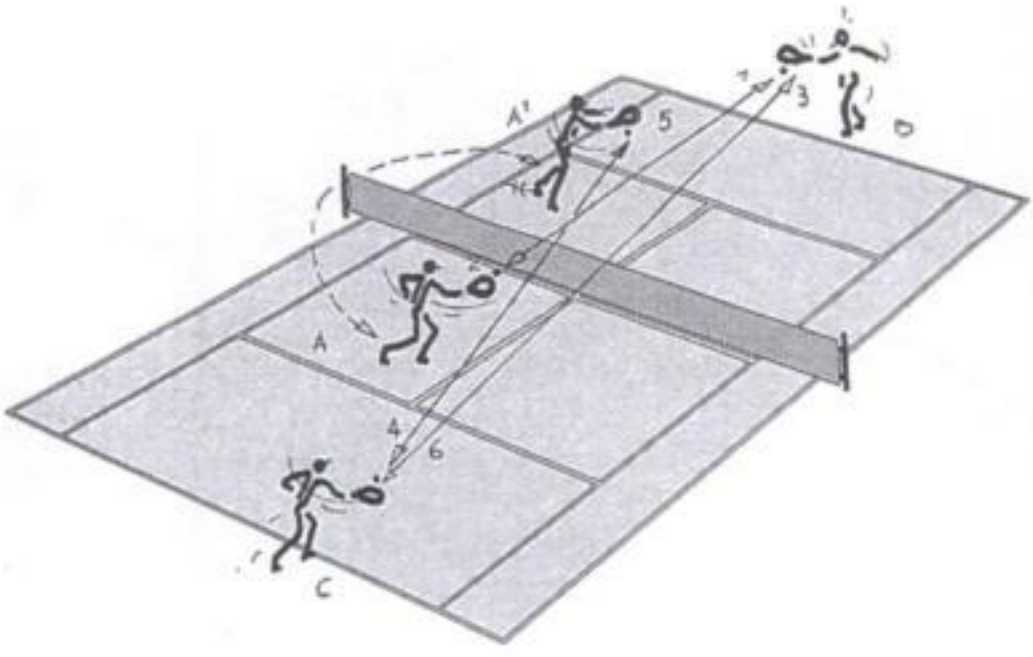
### Objetivo

- Desarrollo de la técnica en movimiento
- Habilidad
- Resistencia



A se desplaza lateralmente hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$, realizando series de voleas de derecha dirigidas hacia la zona derecha de la pista. A continuación, rodea un poste y cambia la dirección de su desplazamiento para efectuar series de voleas de revés hacia la parte izquierda de la pista (posiciones $A^3$ y $A^4$). R regula el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material



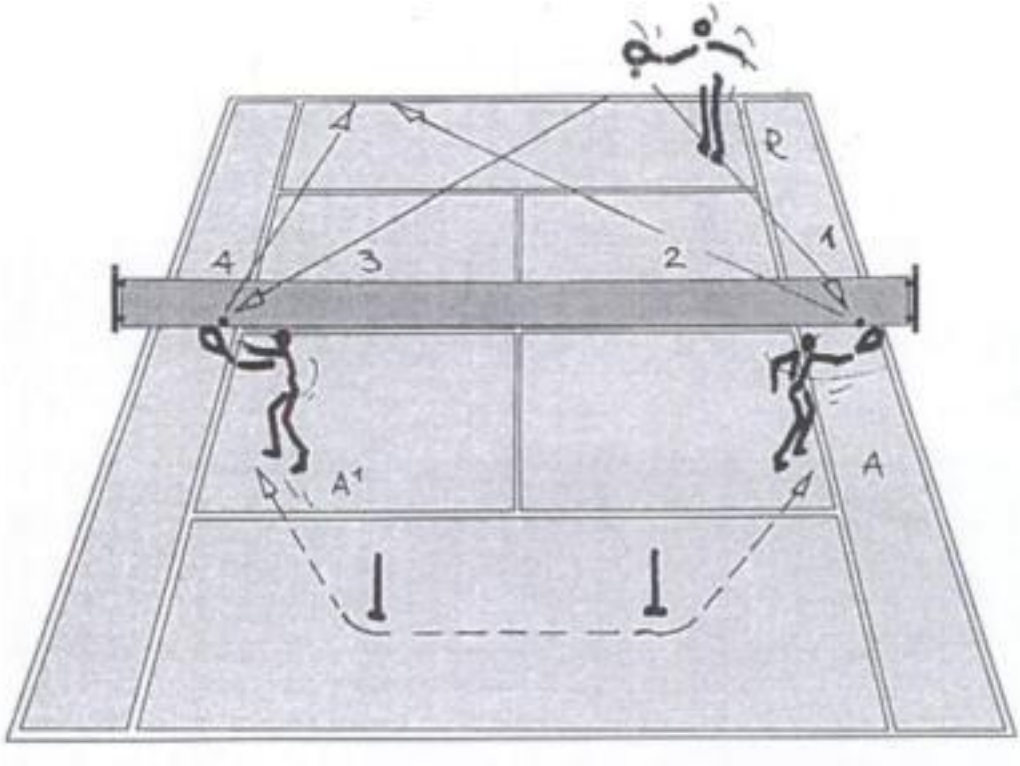

A resta un potente lanzamiento de B con una volea de derecha y, entonces, se dirige hacia la parte media de la pista del oponente. Al mismo tiempo, B ejecuta un golpe potente que debe devolver C para que, desde la posición A', se responda con una volea de revés.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 5

### Objetivo

Para A, A':
- Perfeccionamiento de la volea en condiciones de esfuerzo físico
- Resistencia
- Tiempo de ejecución

Para B y C:
- Coordinación del movimiento técnico




A volea de derecha en diagonal, para, seguidamente, desplazarse rodeando dos postes hacia la posición A' donde realizará una volea de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 6

### Objetivo

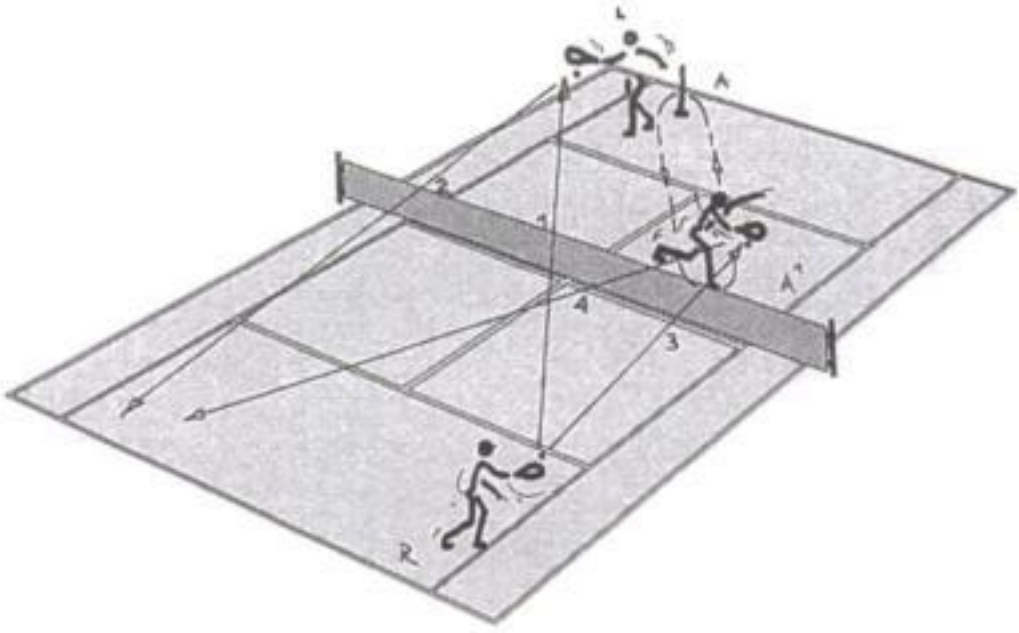
- Coordinación del movimiento técnico
- Resistencia
- Rapidez en el movimiento

Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Rapidez en la ejecución
- Resistencia

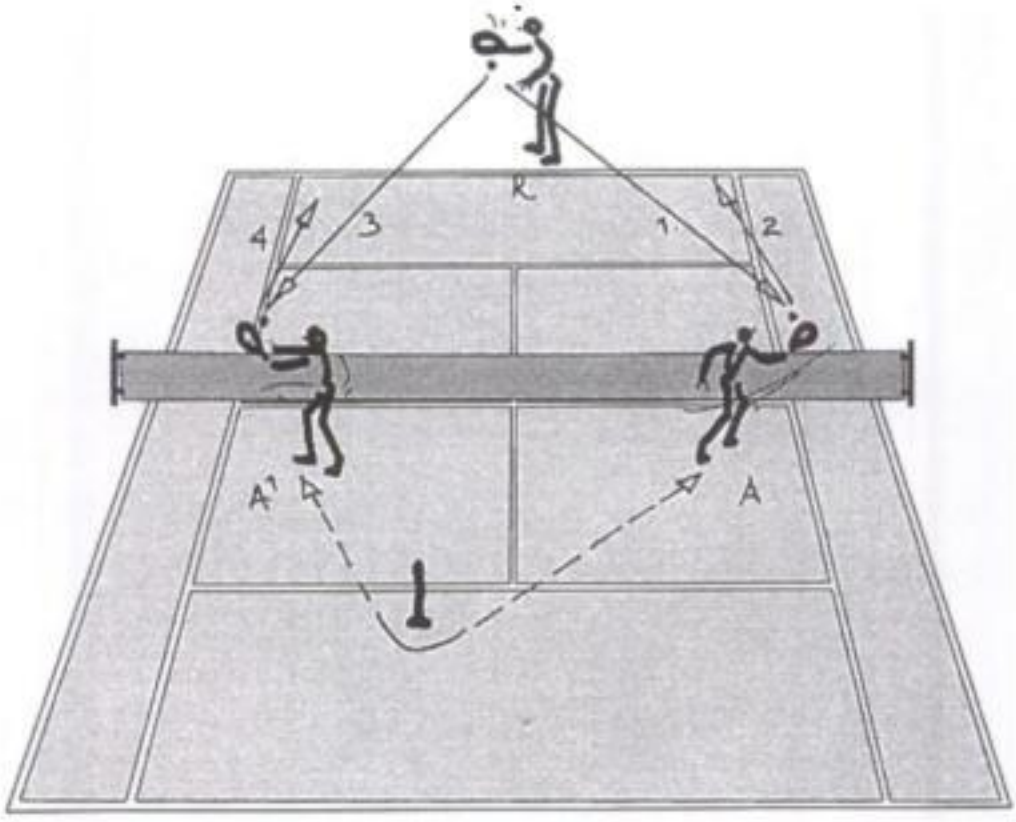



A rodea un poste y se desplaza en diagonal hacia la posición A'. En estas posiciones efectúa series de voleas de derecha y de revés hacia la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 8

### Objetivo

- Resistencia
- Rapidez en el movimiento dentro de la pista
- Coordinación del movimiento técnico



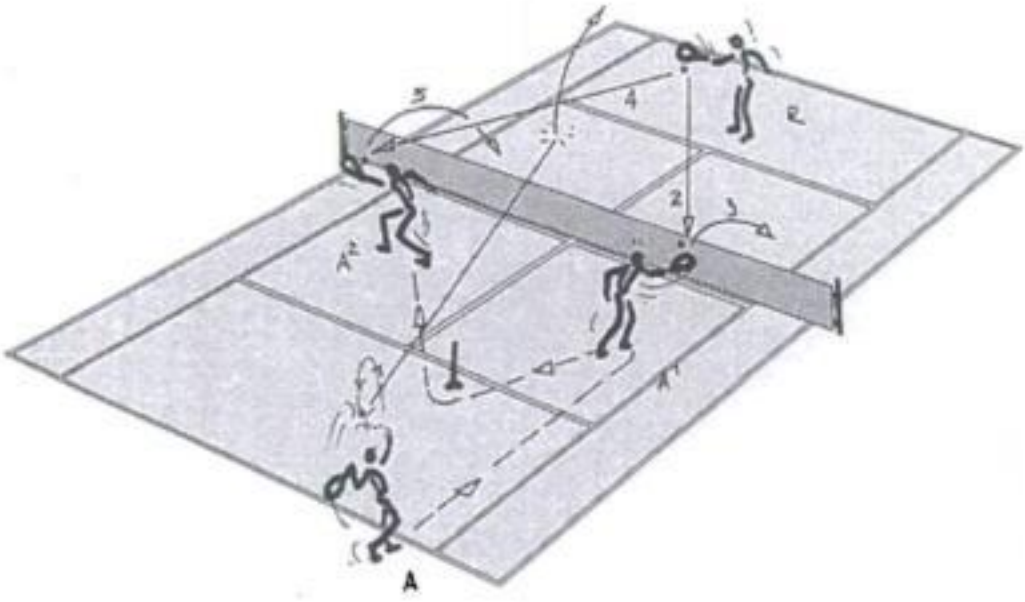

A realiza una volea de derecha en paralelo y se desplaza en diagonal, rodeando un poste, para volear de revés en paralelo desde la posición A'.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 9

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Perfeccionamiento de la técnica
- Coordinación
- Rapidez en la ejecución

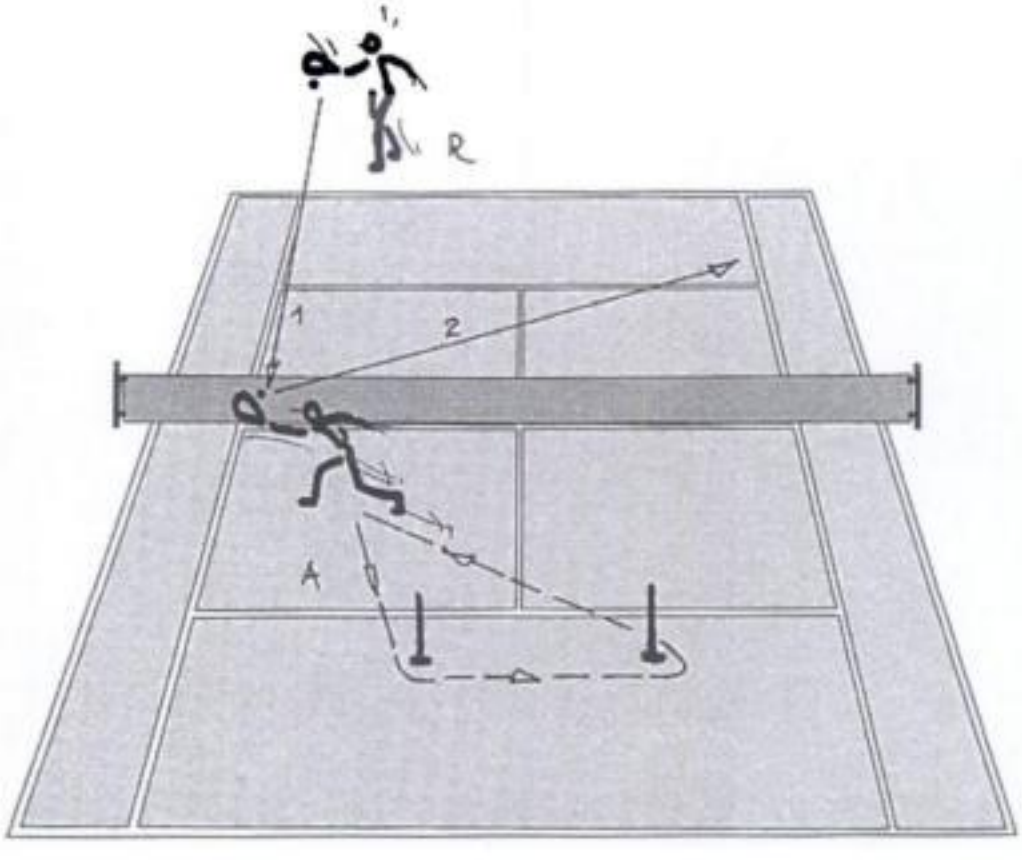



Después de servir, A se mueve hacia la posición $A^1$ para realizar una volea de derecha con dejada. A continuación, se desplaza en diagonal rodeando un poste para ejecutar, desde la posición $A^2$, una volea de revés con dejada.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 10

### Objetivo

- Coordinación
- Rapidez en el movimiento y en la ejecución



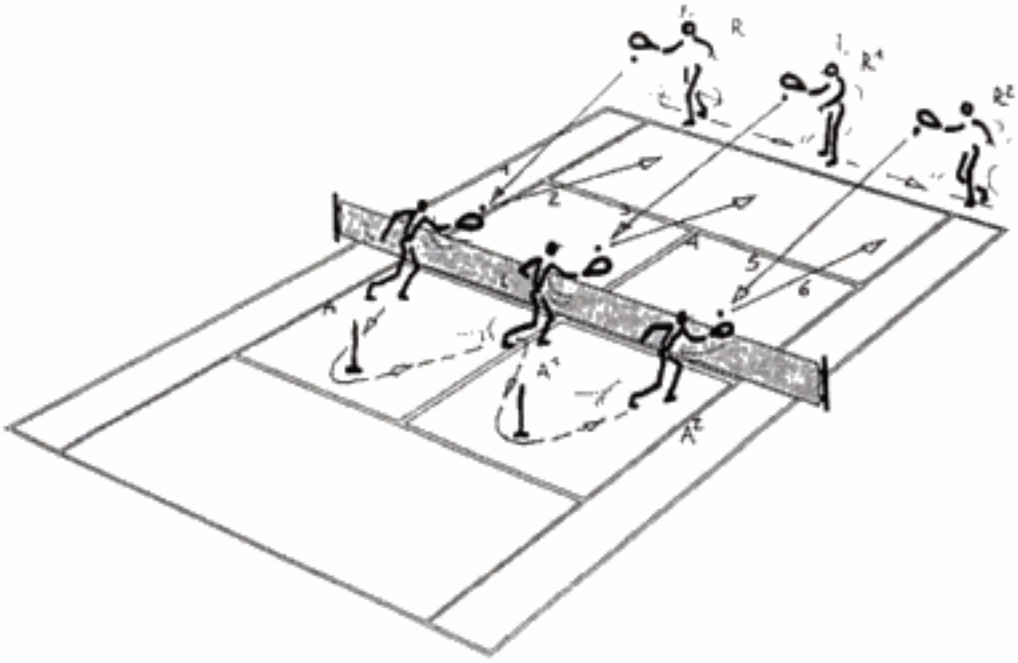

A se desplaza hacia abajo y en diagonal tras rodear dos postes para ejecutar una volea cruzada de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

## Ejercicio 11

### Objetivo

- **Desarrollo de la técnica**
- **Habilidad**
- **Coordinación**
- **Rapidez en la ejecución de los lanzamientos en movimiento**

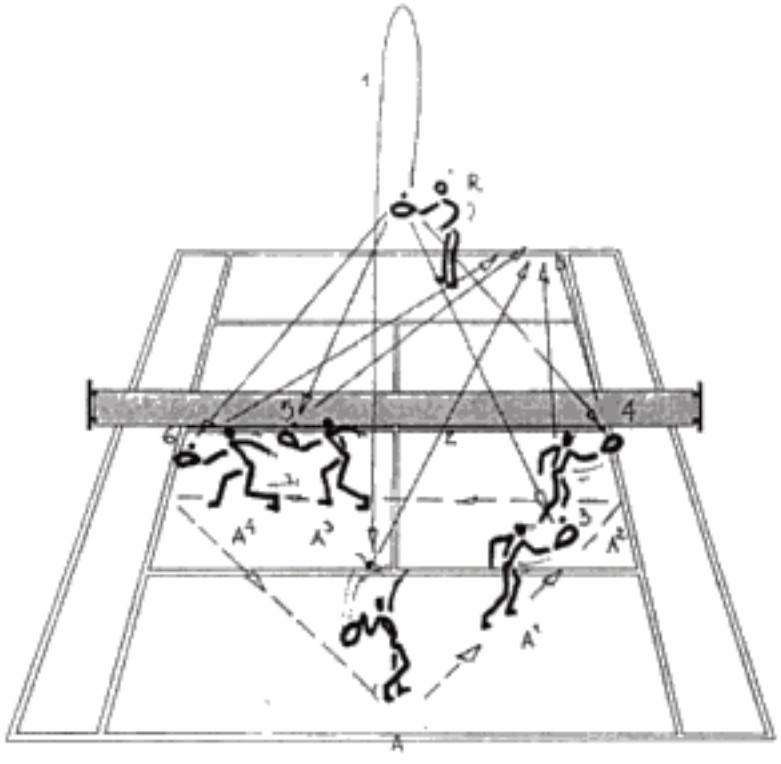


R se desplaza lateralmente hacia las posiciones $R^1$ y $R^2$, dirigiendo potentes y precisos golpes hacia A quien, desplazándose en diagonal y rodeando un poste, devuelve los golpes desde las posiciones $A^1$ y $A^2$ con voleas de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos.

## Ejercicio 12

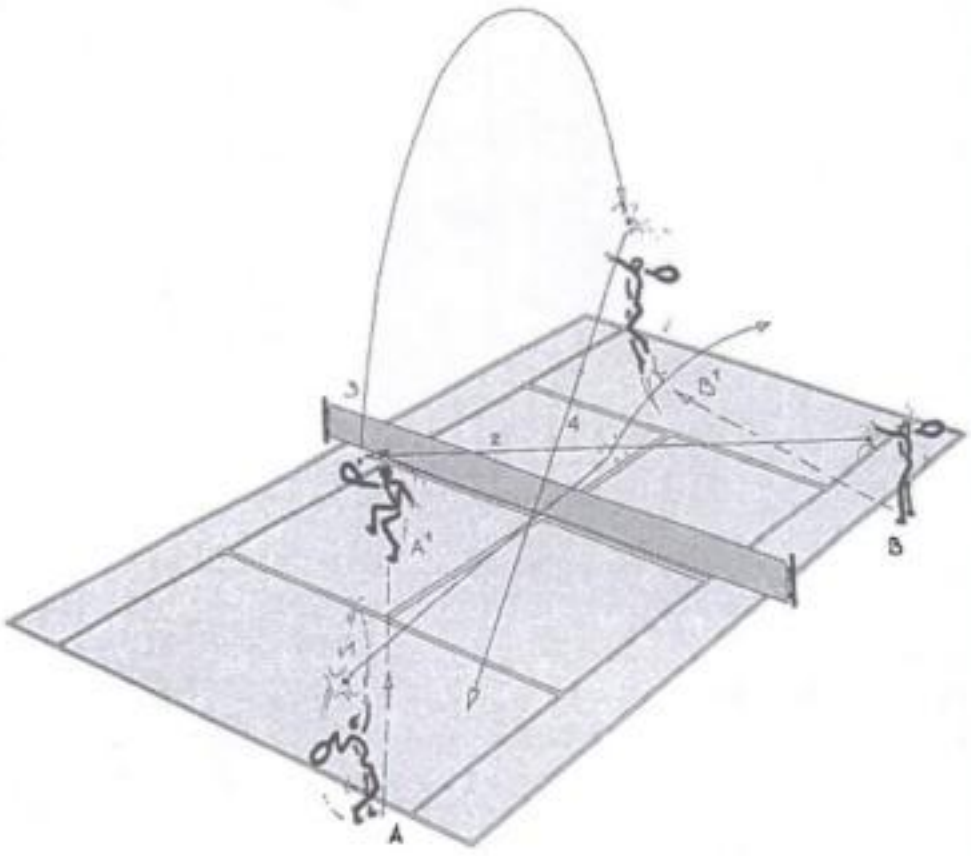
### Objetivo

- **Desarrollo de la técnica**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Resistencia**
- **Tiempo de ejecución**



A realiza un smash y se desplaza en diagonal para ejecutar series de voleas de derecha en paralelo desde las posiciones $A^1$ y $A^2$. A continuación, debe repetir el ejercicio desde las posiciones $A^3$ y $A^4$, desplazándose lateralmente para realizar series de voleas cruzadas de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos.

Copyrighted material



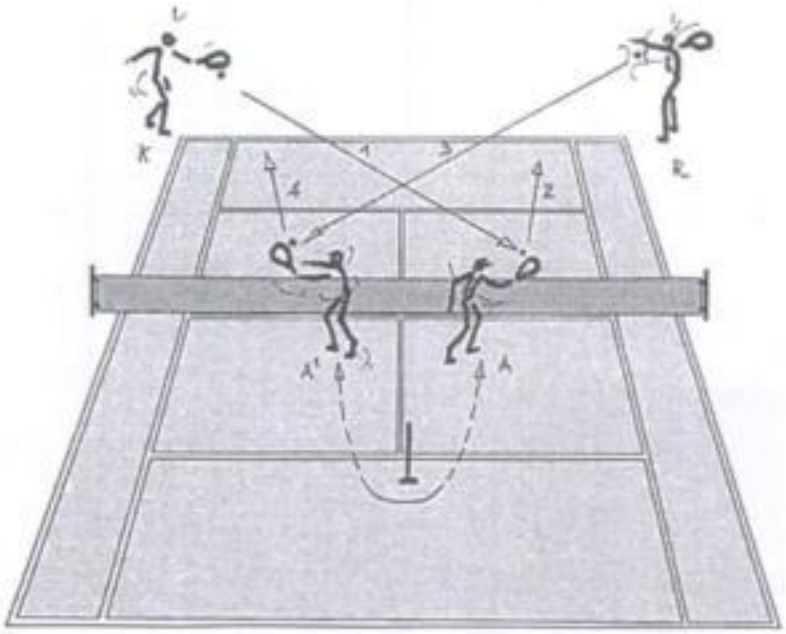

A sirve y se dirige hacia la red para restar un lanzamiento en diagonal de B con un globo de revés hacia la posición A'. El jugador en la posición B' debe devolver la pelota con un smash cruzado.
A y B regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos.

## Ejercicio 13

### Objetivo

Para A' y B':
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Perfeccionamiento de los lanzamientos en condiciones de esfuerzo físico
- Desarrollo de la sensitividad óculo-motora
- Habilidad

Para A y B:
- Tiempo de ejecución para el mantenimiento del ritmo en el ejercicio




A realiza una volea cruzada de derecha y, a continuación, rodea un poste y se dirige hacia la red para ejecutar, desde la posición A', una volea de revés.
K y R regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes y difíciles lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 14

### Objetivo

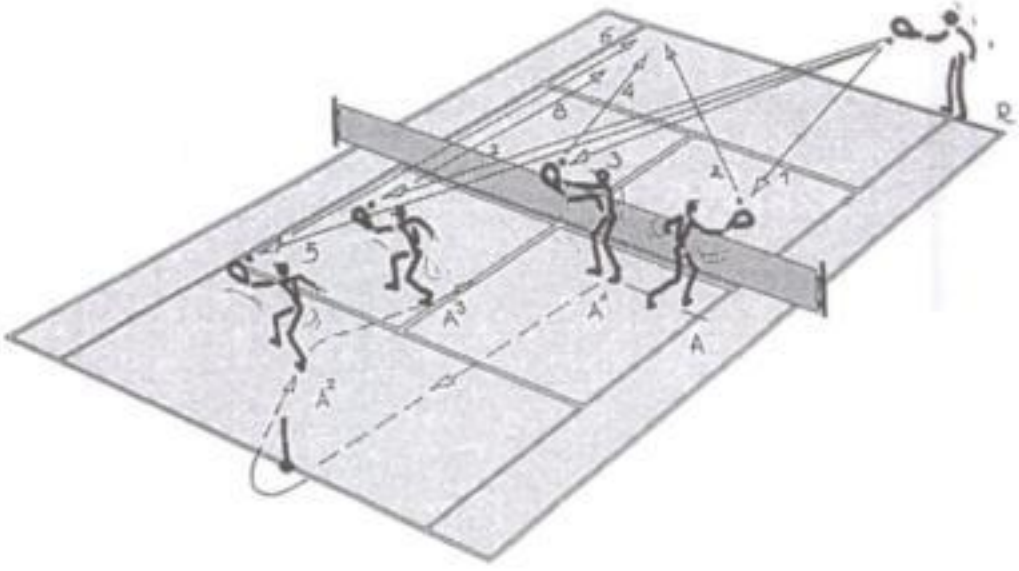
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento
- Resistencia

Copyrighted material

## Ejercicio 15

### Objetivo

- Perfeccionamiento de los lanzamientos en condiciones de esfuerzo físico
- Resistencia
- Rapidez en la ejecución de los lanzamientos en movimiento

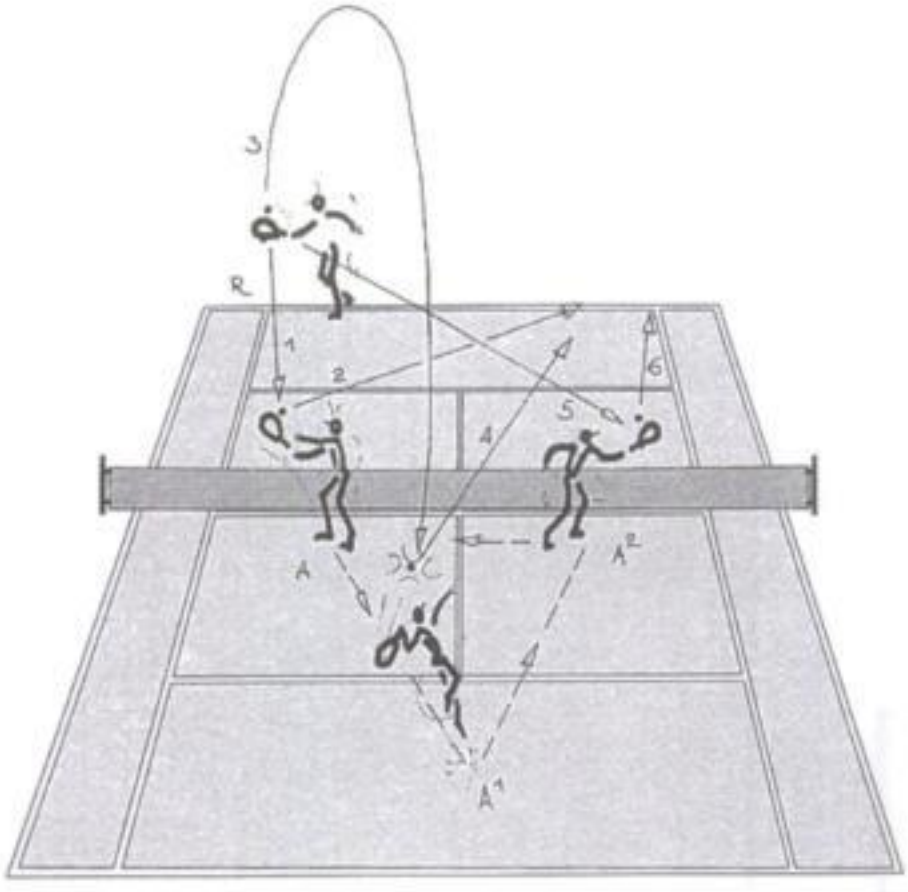


Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador efectúa alternativamente rápidas series de voleas de derecha y de revés. Entonces, tras rodear un poste, se desplaza en diagonal para realizar una volea de revés en paralelo desde las posiciones $A^2$ y $A^3$.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos potentes y difíciles.

## Ejercicio 16

### Objetivo

- Resistencia
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución



A ejecuta una volea cruzada de revés, retrocede en diagonal para realizar un smash en $A^1$ y, a continuación, se desplaza en diagonal hacia la red para ejecutar una volea de derecha en $A^2$.
En las posiciones A, $A^1$ y $A^2$, el jugador debe realizar golpes cruzados.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos y globos bajos.

Copyrighted material

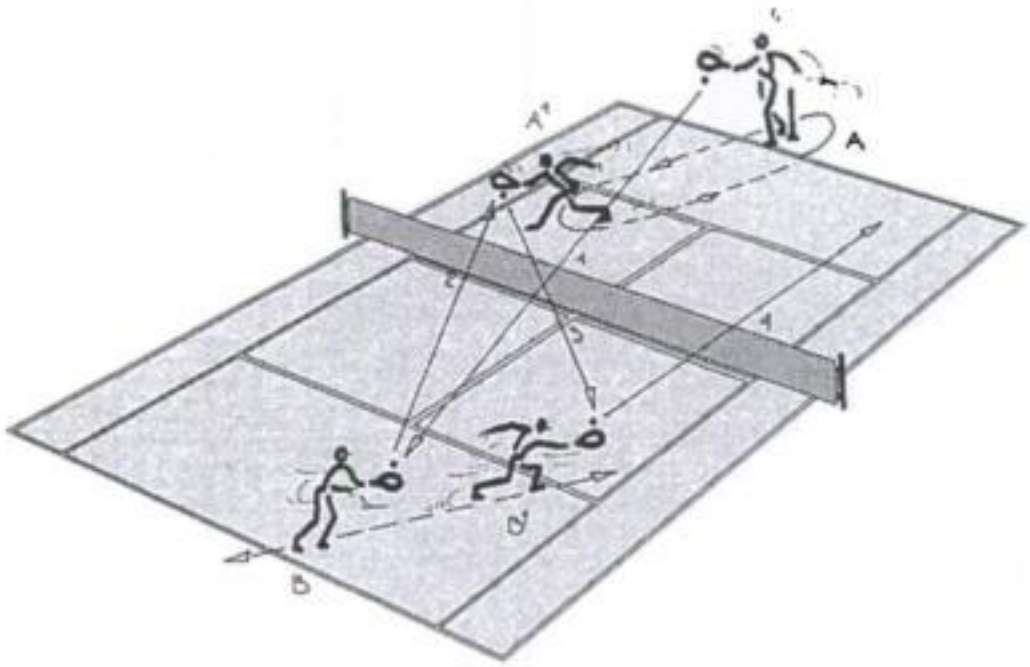
## Ejercicio 17

### Objetivo

**Moderado:**
- Coordinación y resistencia

**Rápido:**
- Rapidez en el movimiento y en la ejecución

**Para A¹ y B¹:**
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción



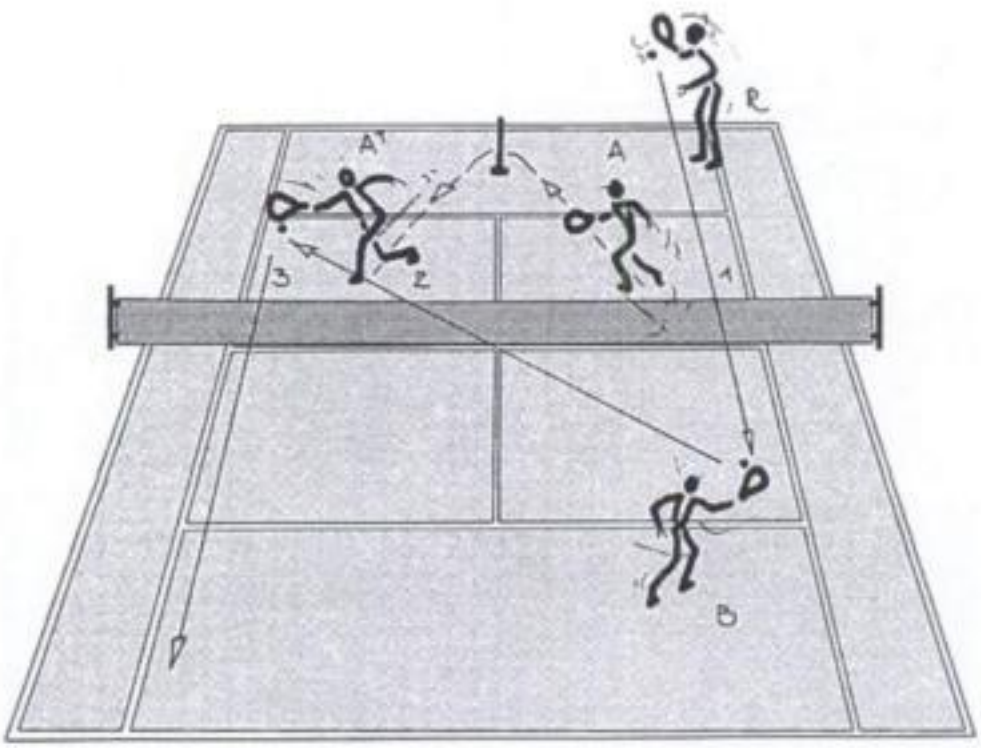

A, golpea fuerte y potente hacia B y corre en diagonal para efectuar una volea cruzada de derecha en A¹ como respuesta a un resto de B. Seguidamente, desde la posición B¹, el jugador realiza una volea de derecha en paralelo. Después de cada golpe, A debe rodear un poste.

## Ejercicio 18

### Objetivo

**Para A:**
- Rapidez en el movimiento
- Rapidez en la ejecución

**Para B:**
- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución



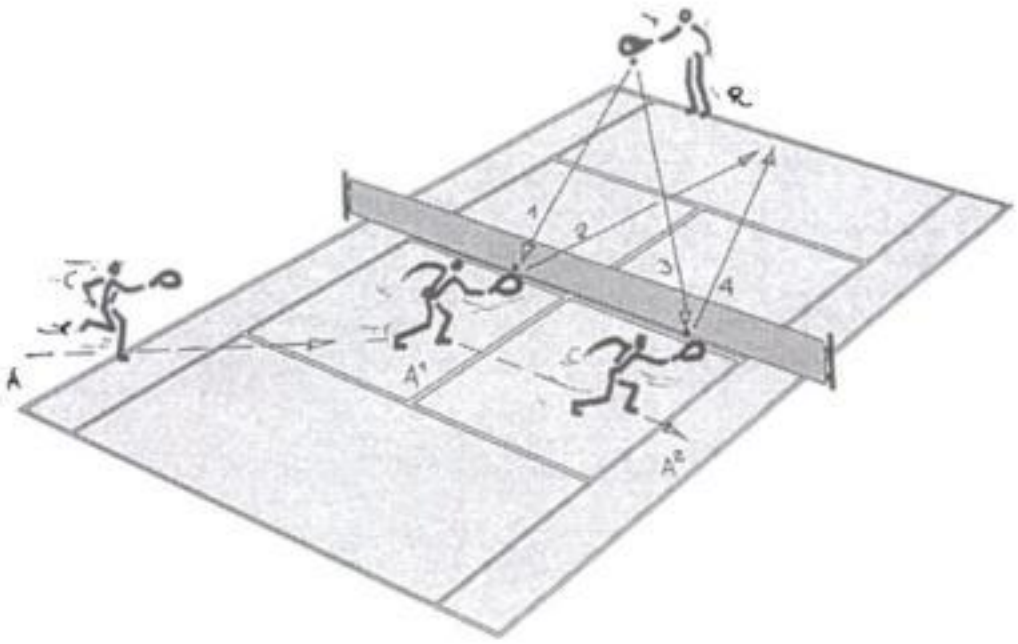

B efectúa una volea cruzada de derecha hacia A como respuesta a un potente lanzamiento de R. A rodea un poste al mismo tiempo que R efectúa su lanzamiento y, desde la posición A¹, volea de derecha en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

- Coordinación
- Rapidez en la ejecución
- Habilidad

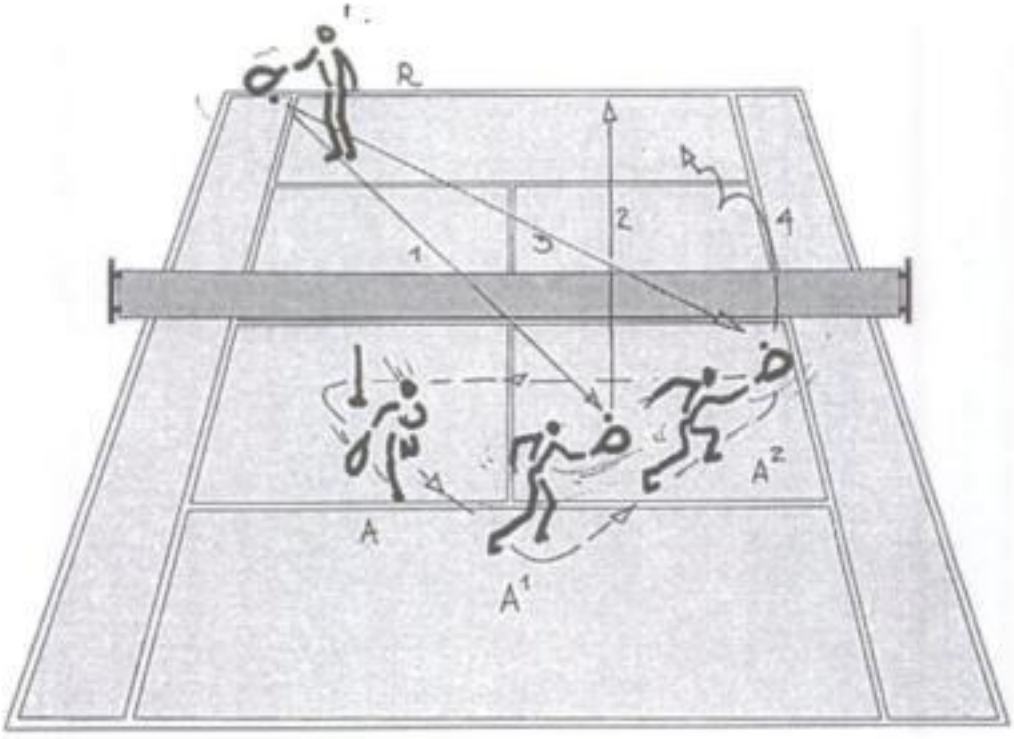



A corre en diagonal para efectuar una volea cruzada de derecha en $A^1$ y, a continuación, debe desplazarse rápidamente hacia un lado (posición $A^2$) para efectuar otra volea cruzada de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 20

### Objetivo

- Resistencia
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución



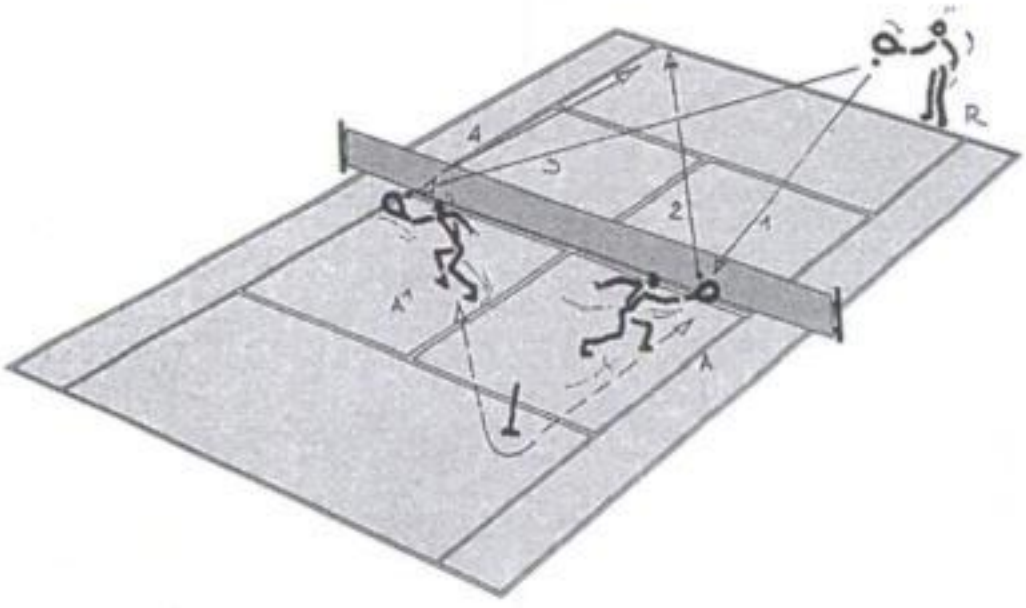

A, tras haber rodeado un poste, ejecuta series de voleas de derecha en $A^1$ y se desplaza para realizar en $A^2$ una volea de derecha con dejada.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de potentes y difíciles lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 21

### Objetivo

- Resistencia
- Rapidez en el movimiento

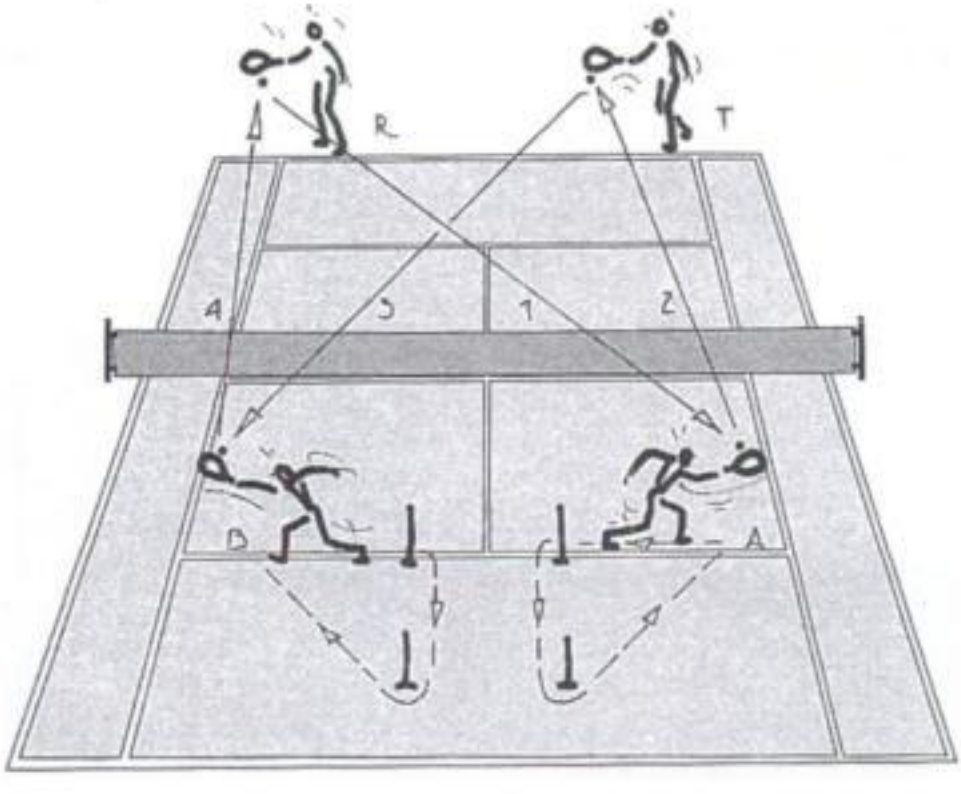



A después de rodear un poste cambia rápidamente de dirección hacia la posición A', alternando en ambas posiciones voleas de derecha y de revés dirigidas hacia la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos difíciles.

## Ejercicio 22

### Objetivo

- Resistencia
- Perfeccionamiento de la volea en condiciones de esfuerzo físico
- Habilidad
- Tiempo de ejecución



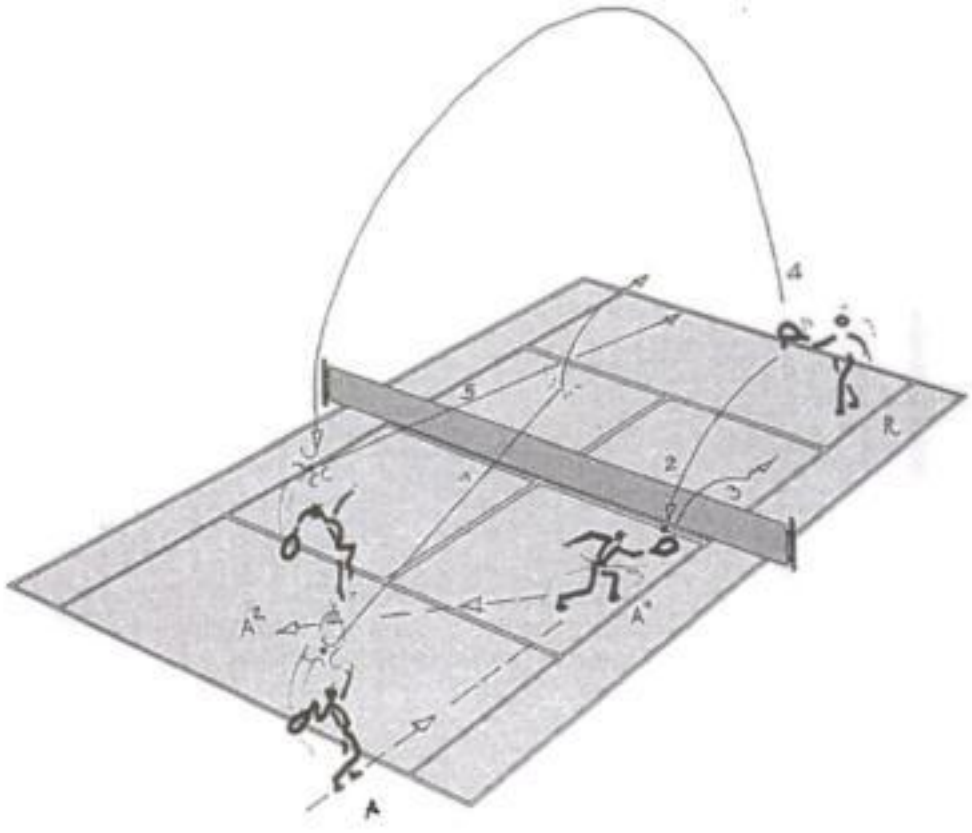

A debe rodear un par de postes y ejecutar una volea de derecha hacia T como respuesta a un lanzamiento de R. A continuación, T golpea directamente hacia B quien, tras rodear un par de postes, realizará una volea de revés hacia R.
T y R regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 23

### Objetivo

- Desarrollo de los procedimientos técnico-dinámicos ejecutados con rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

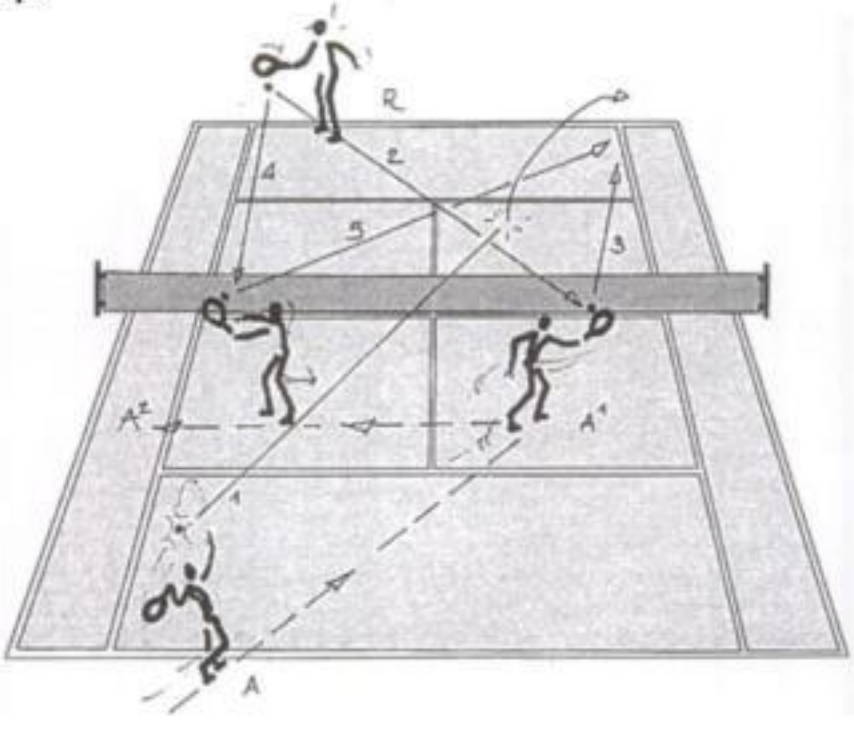



A sirve y se desplaza hacia la red (posición $A^1$) para ejecutar una volea de derecha con dejada. A continuación, rápidamente se desplaza hacia atrás en diagonal para realizar un smash cruzado desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con series, tanto de potentes y difíciles lanzamientos, como de globos bajos.

## Ejercicio 24

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



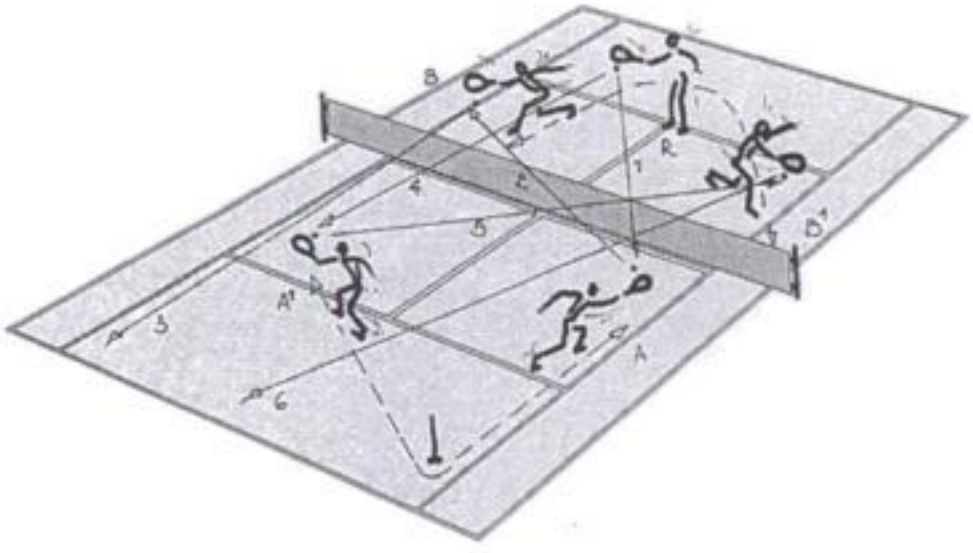

Después de servir, A se desplaza en diagonal para realizar una volea cruzada de derecha desde la posición $A^1$. Con un rápido cambio de dirección se mueve hacia la posición $A^2$ para efectuar una volea cruzada de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos potentes y difíciles.

Copyrighted material

## Ejercicio 25

### Objetivo

- Desarrollo de la técnica en movimiento
- Resistencia
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

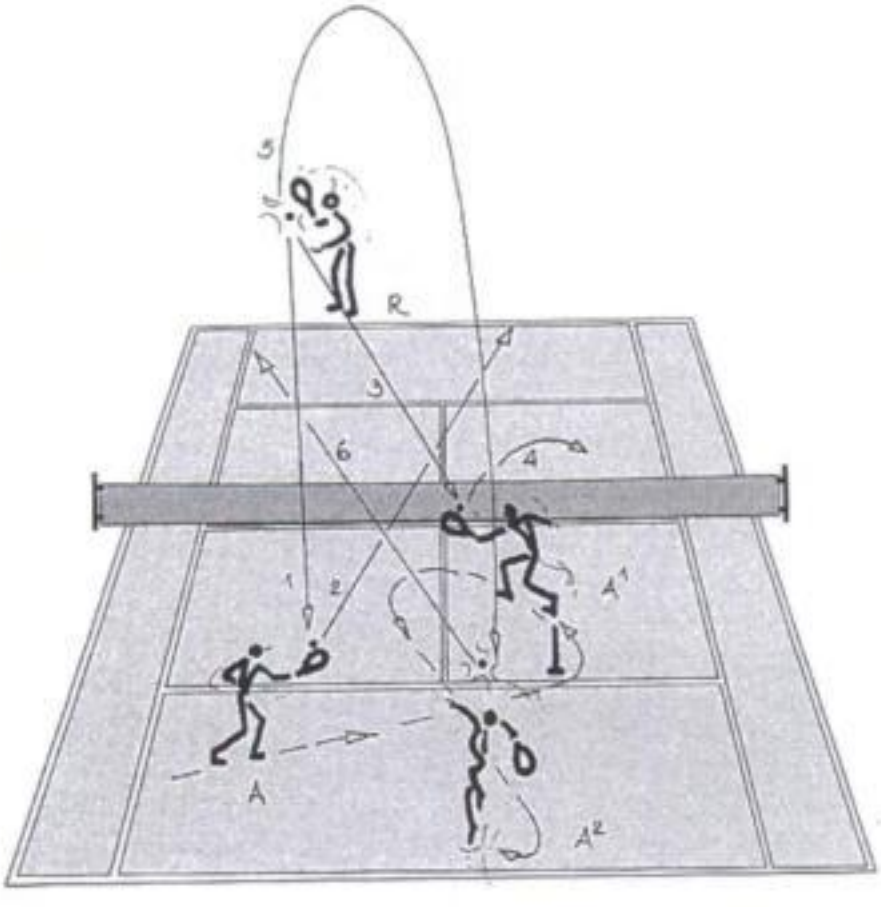


A realiza una volea cruzada de revés y se desplaza en diagonal rodeando un poste para repetir el ejercicio utilizando en la posición $A^1$ un golpe de revés. B debe responder el golpe de A con una volea de derecha y, tras rodear a R, interceptar el lanzamiento realizado desde $A^1$ con una volea de revés desde la posición $B^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 26

### Objetivo

- Concentración en todas las áreas de la pista
- Tiempo de ejecución
- Desarrollo de la sensibilidad óptico-motora



A ejecuta una volea de derecha, se desplaza en diagonal y, tras rodear un poste, realiza desde la posición $A^1$ una volea de revés con dejada. Seguidamente, retrocede para efectuar un smash desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos y difíciles lanzamientos, así como globos bajos.

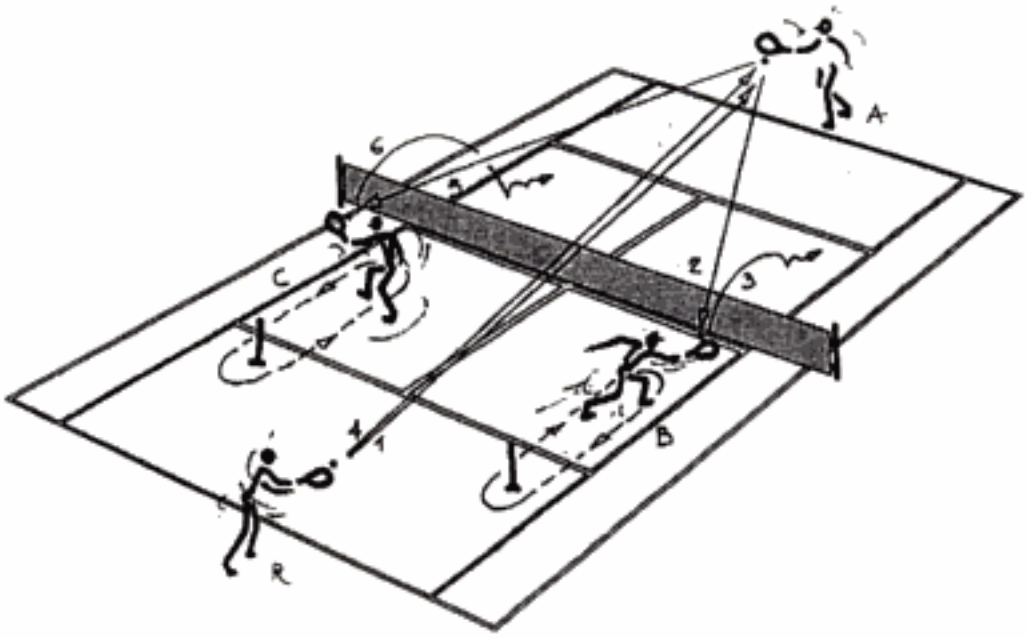
Copyrighted material

## Ejercicio 27

### Objetivo

**Para B y C:**
- **Perfeccionamiento de la volea en condiciones de esfuerzo físico**
- **Resistencia**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**

**Para A:**
- **Coordinación del movimiento técnico**



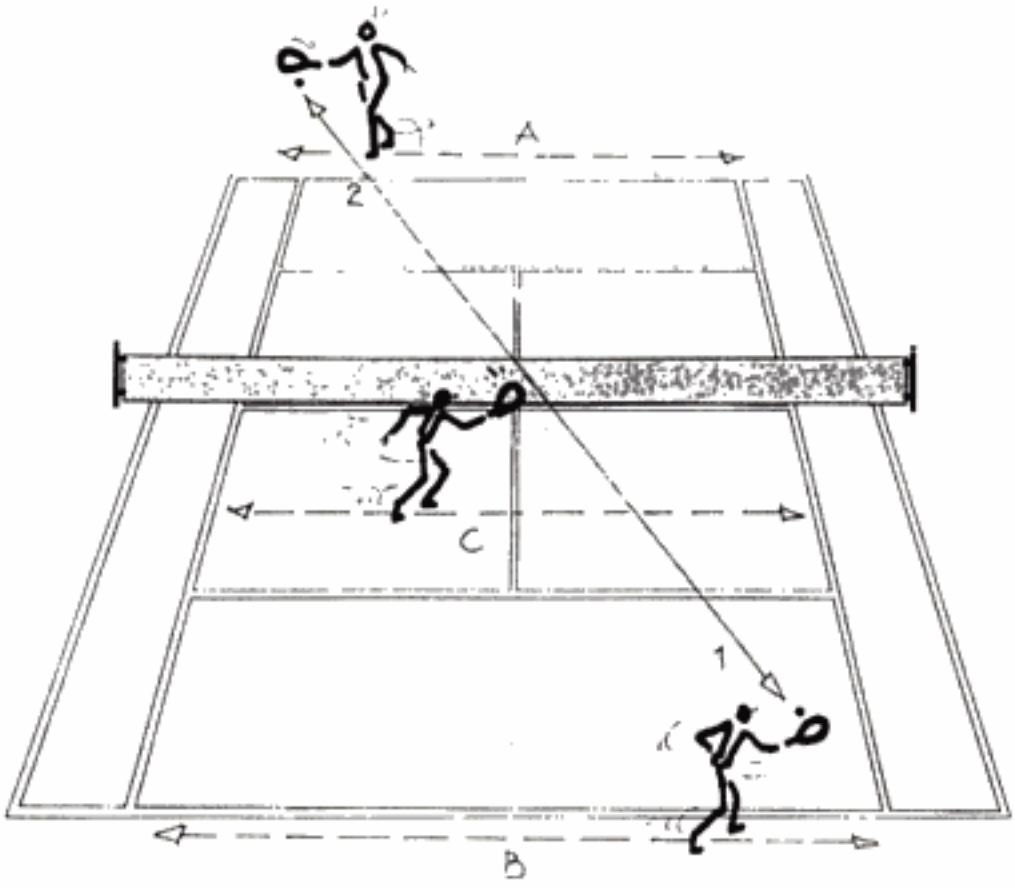

A realiza precisos golpes de derecha en diagonal hacia B y C como respuesta a sucesivos lanzamientos directos de R. B y C replican con voleas de derecha y de revés con dejada.
B y C, después de responder, deben rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos dirigidos hacia A.

## Ejercicio 28

### Objetivo

**Para C:**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**

**Para A y B:**
- **Precisión en los lanzamientos gracias al desarrollo de la coordinación motora**



A y B se desplazan de un lado a otro de la línea base. Realizan rápidos golpes que C debe intentar interceptar desde atrás de la red con voleas.

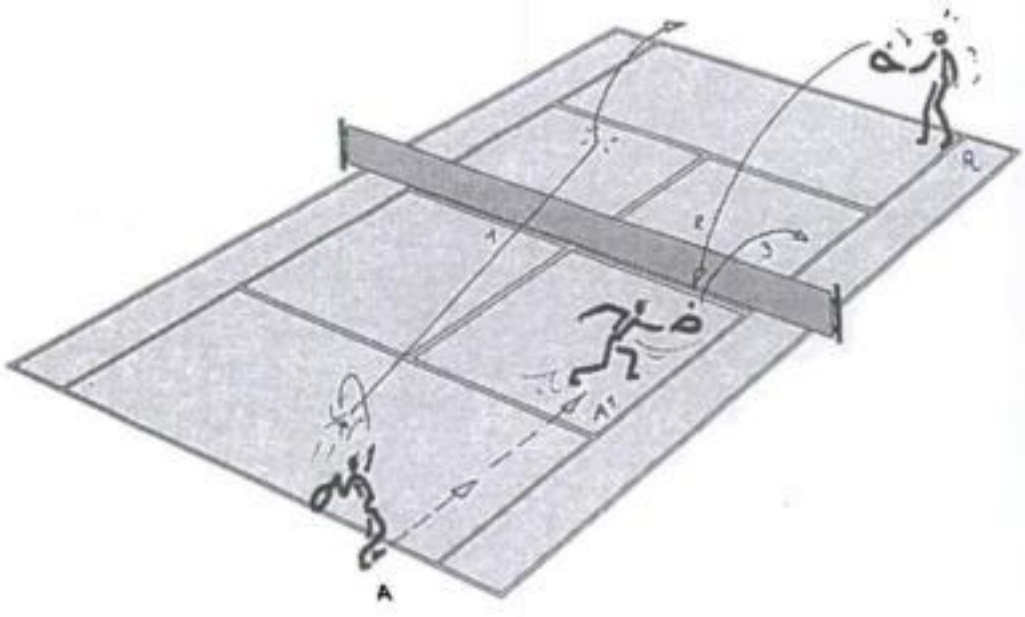


Copyrighted material

## Ejercicio 29

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Velocidad de reacción
- Habilidad

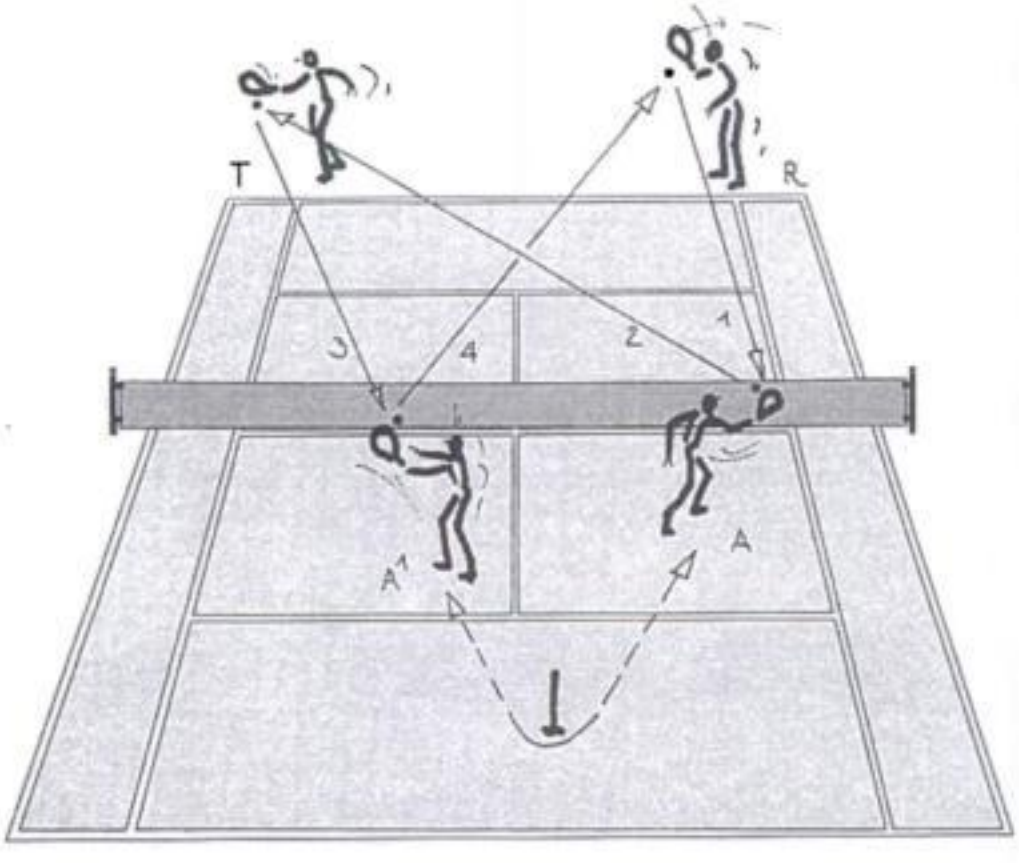



A sirve y se desplaza hacia la red para ejecutar una volea de derecha con dejada desde la posición A'.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos cortos y difíciles.

## Ejercicio 30

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Resistencia
- Habilidad
- Coordinación del movimiento técnico



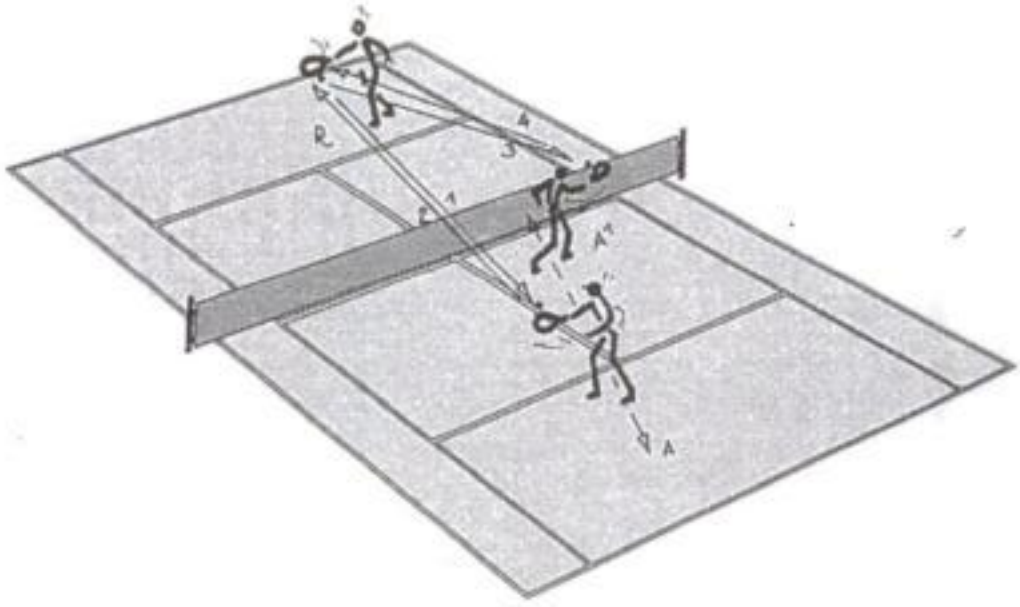

A realiza una volea de derecha hacia T como respuesta a un lanzamiento de R. Entonces, tras rodear un poste se dirige hacia la red para, desde A', ejecutar una volea de revés hacia R.
El cambio de la posición A hacia la posición A' debe efectuarse rodeando un poste y desplazándose en diagonal.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 31

### Objetivo

- Resistencia
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

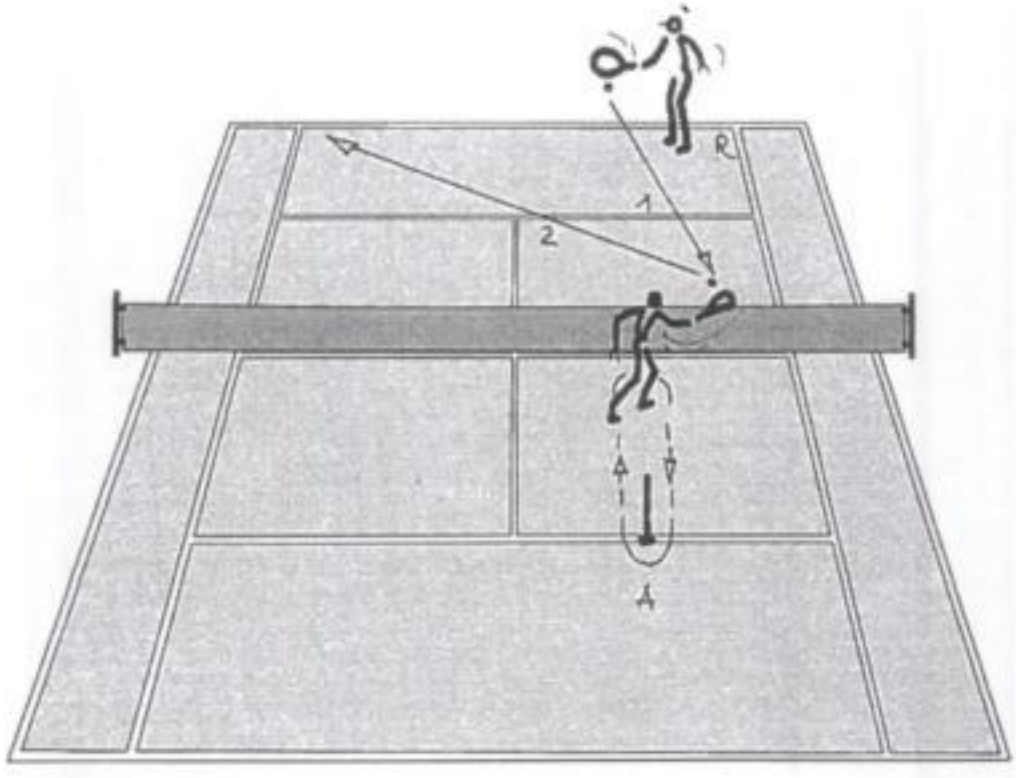



Se realizan voleas de derecha y de revés desde las posiciones A y $A^1$, como respuesta a lanzamientos cortos y largos de R, ejecutados en rápida sucesión.
R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos potentes y difíciles.

## Ejercicio 32

### Objetivo

- Resistencia
- Tiempo de ejecución
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento



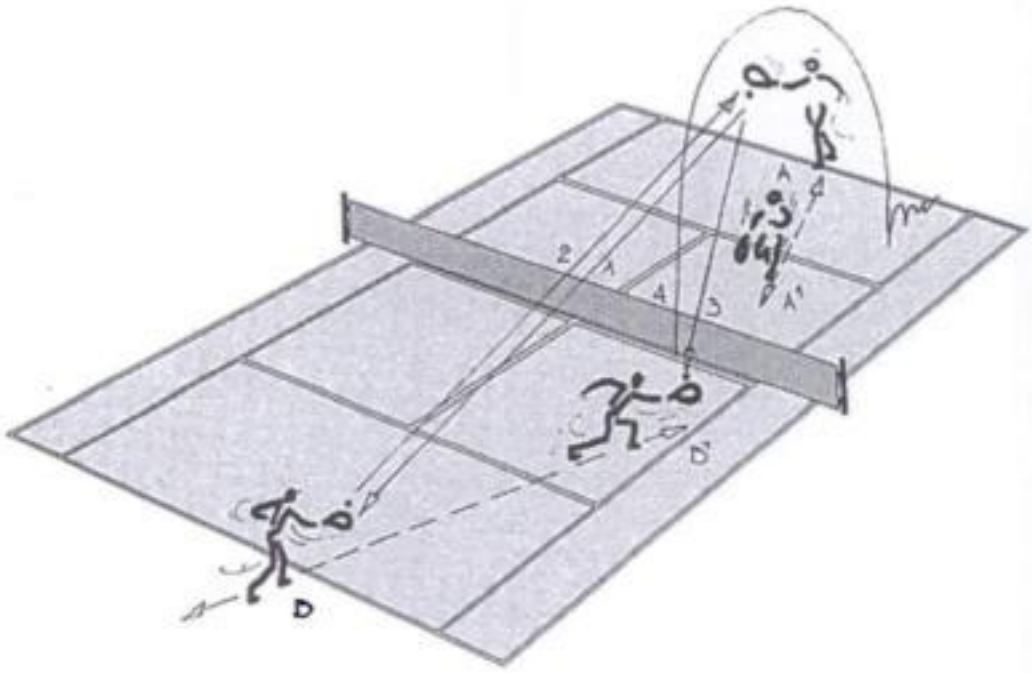

A se desplaza en dirección a la red y ejecuta una volea cruzada de derecha. Después de cada golpe, debe rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de rápidos, potentes y difíciles lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 33

### Objetivo

Para B, B¹:
- Coordinación
- Rapidez en el movimiento
- Sincronización de los cálculos ópticos para conseguir un rendimiento táctico óptimo
- Habilidad

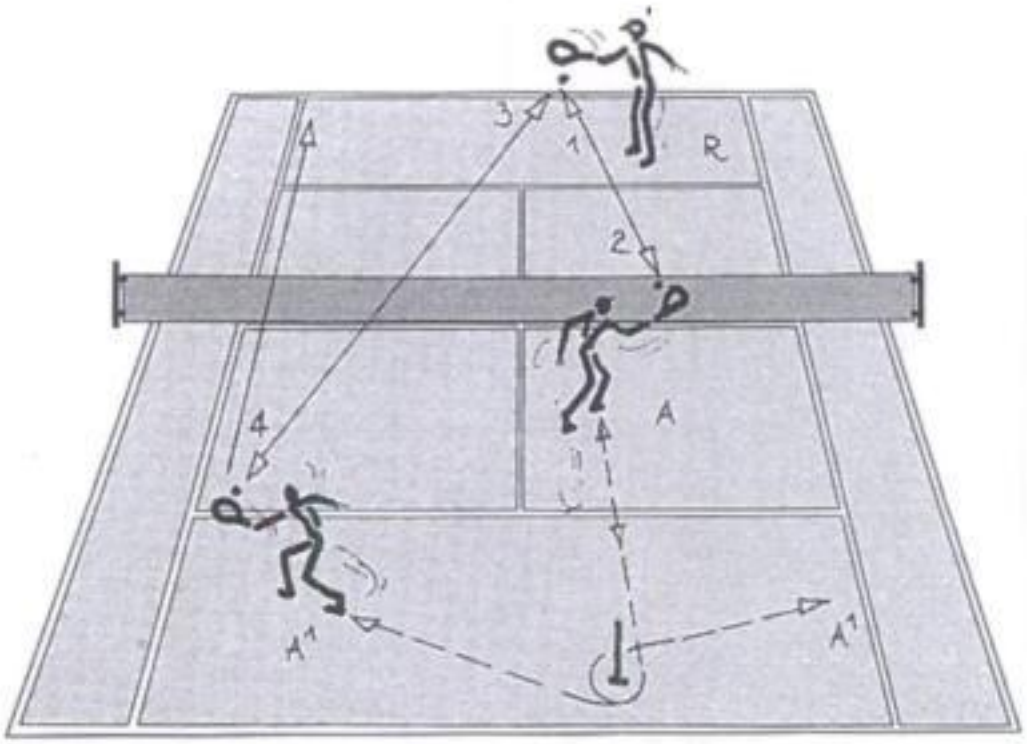



A pelotea con B y, a continuación, A lanza una pelota corta que B debe devolver con una volea ejecutando un globo de derecha. Antes del lanzamiento de B, A se desplaza rápidamente hacia la posición A¹.

## Ejercicio 34

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y en la ejecución
- Habilidad
- Velocidad de reacción



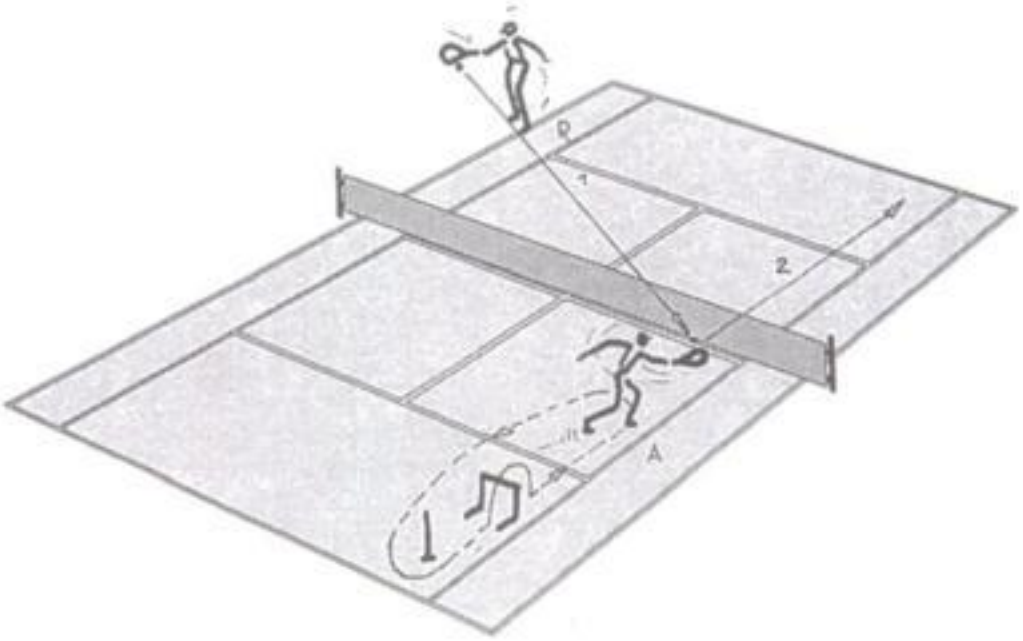

A efectúa series de voleas de derecha hacia R. En un momento específico debe moverse para, tras rodear un poste, realizar un golpe en paralelo desde la posición A¹ como respuesta a un lanzamiento de R.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes, precisos y difíciles lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 35

### Objetivo

- Resistencia
- Tiempo de ejecución
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento

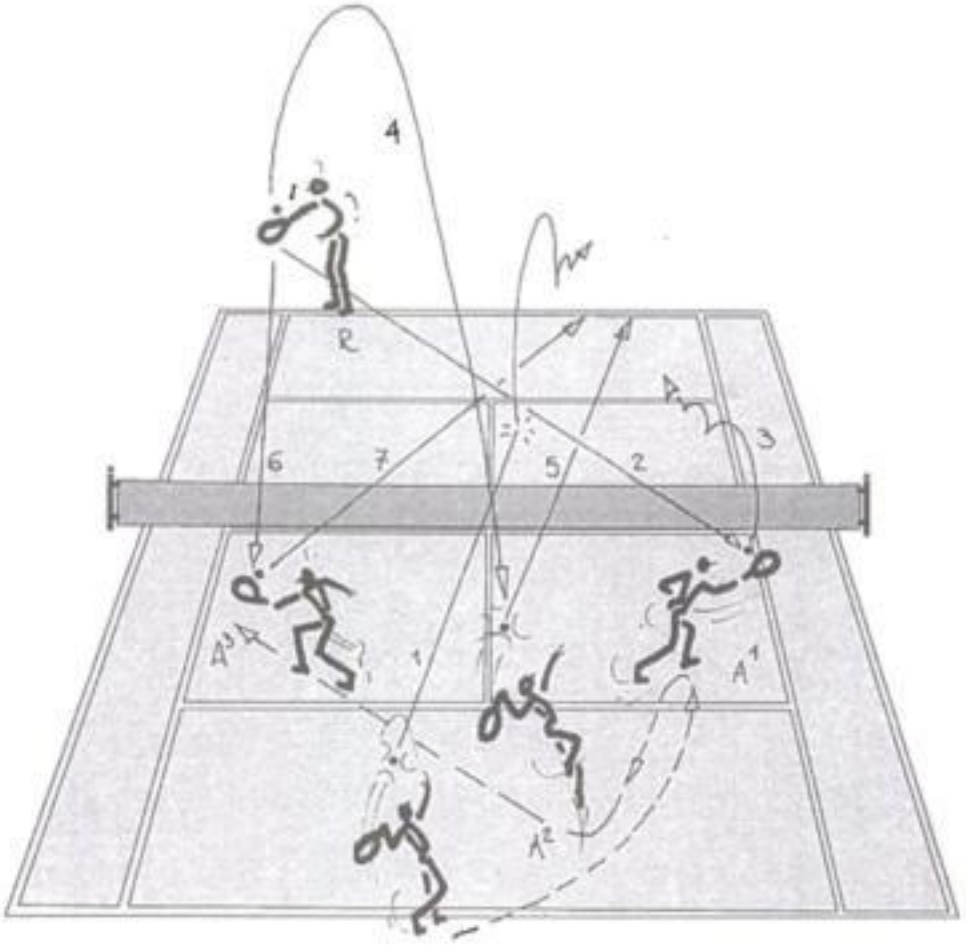



A debe saltar una pequeña valla para ejecutar una volea de derecha en paralelo y, después, continuar el ejercicio rodeando un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos.

## Ejercicio 36

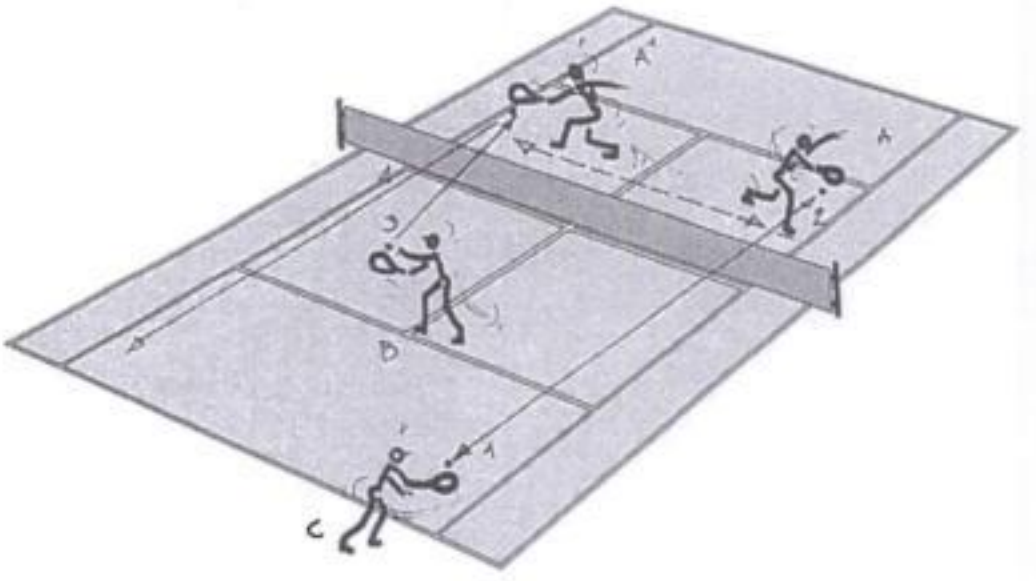
### Objetivo

- Precisión en los lanzamientos mediante el dominio perceptivo y motor por toda la pista
- Tiempo de ejecución
- Habilidad




Después de servir, A se desplaza hacia la posición $A^1$ para ejecutar una volea con dejada.
A continuación, se desplaza rápidamente para realizar un smash cruzado desde la posición $A^2$ y, a continuación, desde la posición $A^3$, realizar una volea cruzada de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles lanzamientos.

Copyrighted material



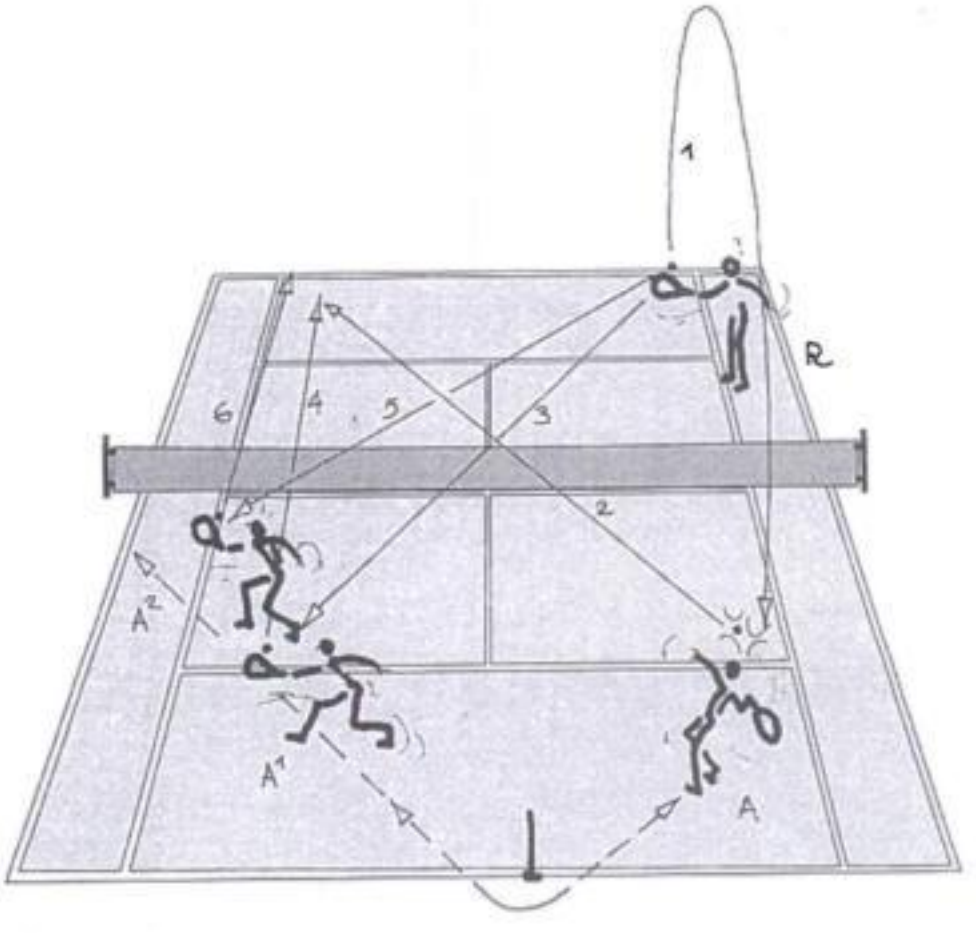

A resta el lanzamiento de C con un golpe de revés y, entonces, se desplaza para ejecutar una volea de derecha en paralelo como respuesta a un potente lanzamiento de B. El peloteo entre A y C debe ser continuo.
C y B regulan el ritmo del ejercicio con series de precisos lanzamientos.

## Ejercicio 37

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Rapidez en la ejecución de los lanzamientos en movimiento
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo

Para C y B:
- Perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución




A realiza un smash y, tras rodear un poste, se desplaza en diagonal, para ejecutar voleas de revés en paralelo desde las posiciones $A^1$ y $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de globos bajos y potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 38

### Objetivo

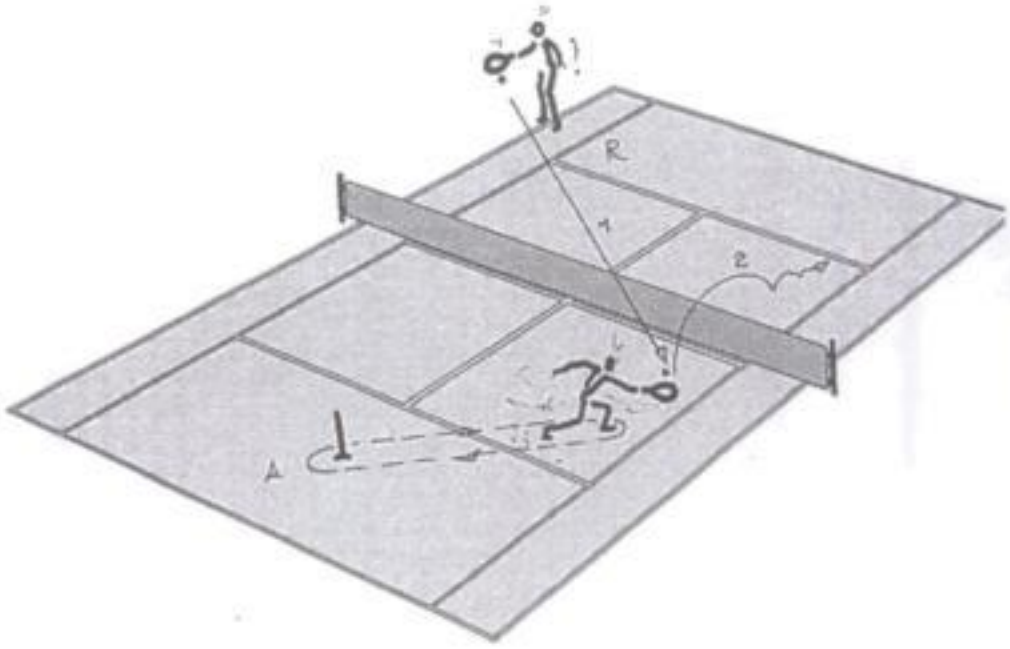
- Rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad

Copyrighted material

## Ejercicio 39

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de la volea en condiciones de esfuerzo físico
- Habilidad

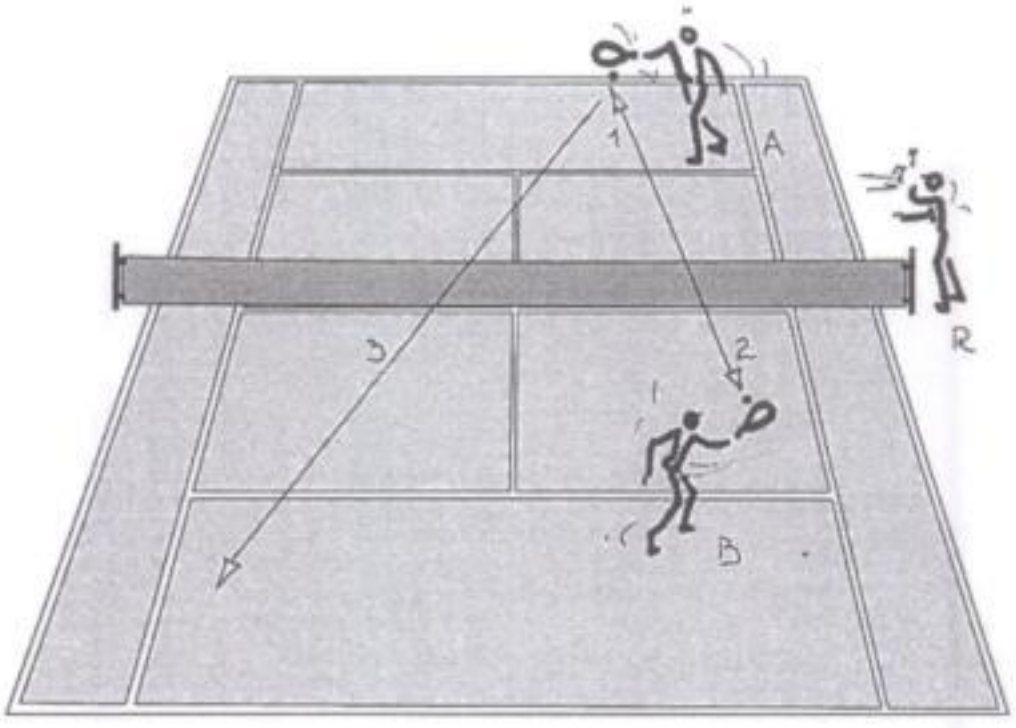



A rodea un poste y se desplaza en diagonal para ejecutar una volea baja de derecha con dejada.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 40

### Objetivo

Para A:
- Velocidad de reacción
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



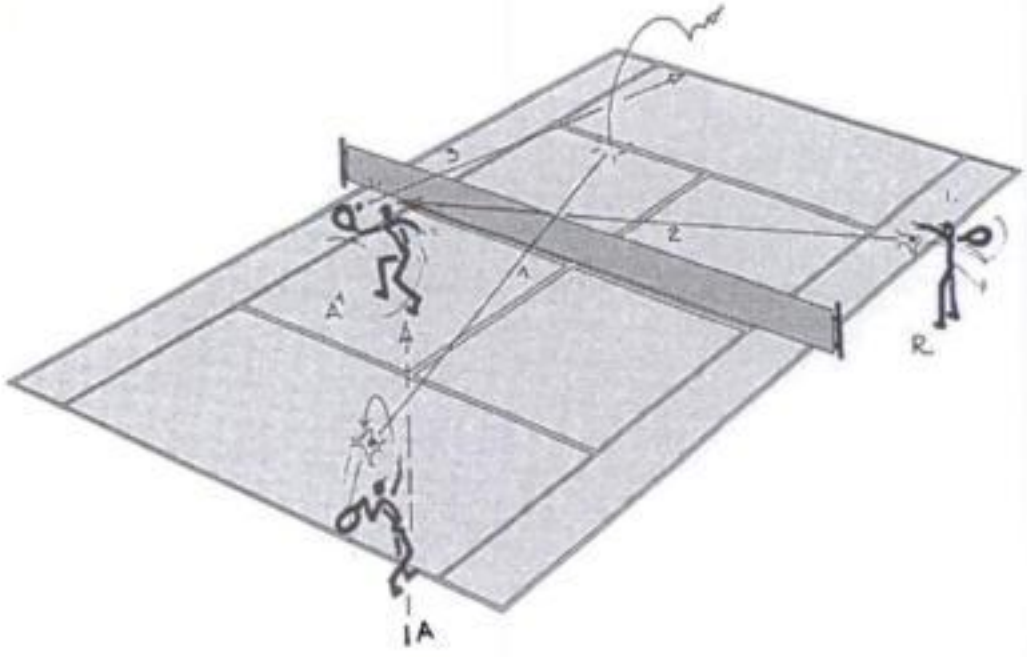

A y B efectúan voleas de derecha mutuamente. Después de una señal aleatoria de R, A interrumpe el peloteo para realizar un lanzamiento cruzado.

Copyrighted material

## Ejercicio 41

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución



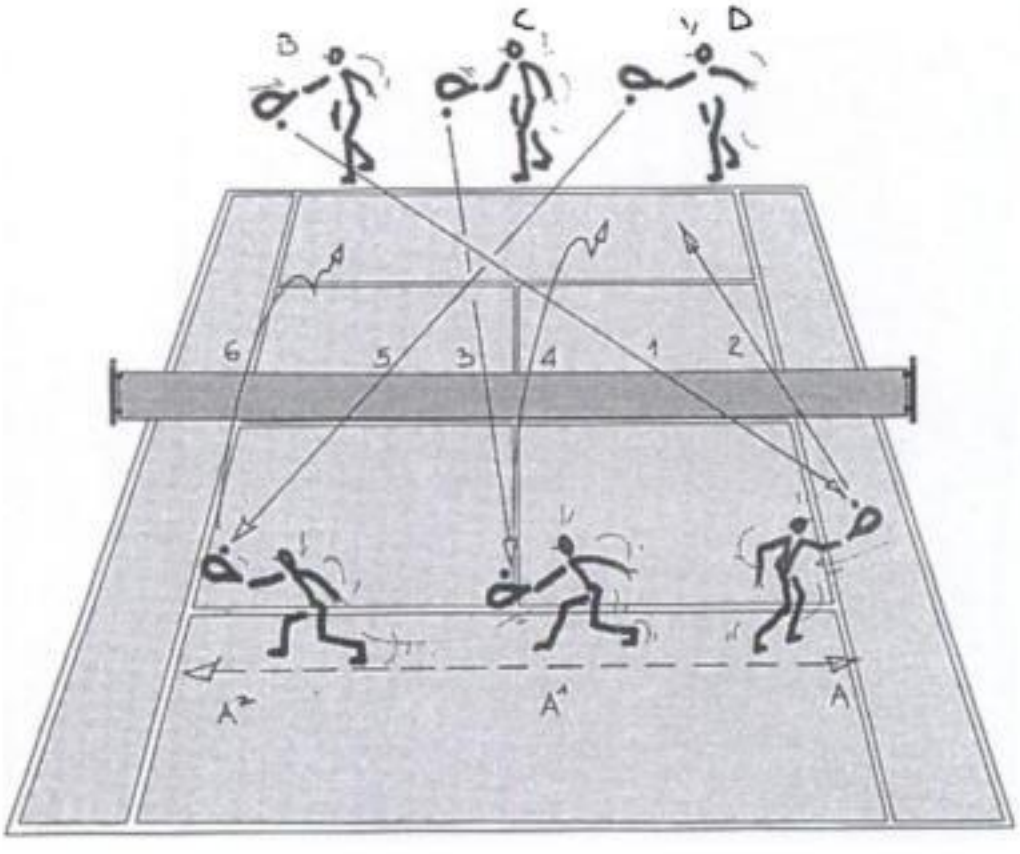

Después de servir, A se mueve rápidamente en diagonal para ejecutar una volea de revés en paralelo desde la posición $A^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 42

### Objetivo

Para A, $A^1$, $A^2$:
- Resistencia
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Para B, C, D:
- Perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución




A se desplaza lateralmente hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$ para realizar, de forma alternativa, series de voleas de derecha y de revés, como respuesta a lanzamientos de B, C y D. Desde las posiciones A, $A^1$ y $A^2$ se deben alternar golpes potentes, lanzamientos con dejada, etc.
B, C y D regulan el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

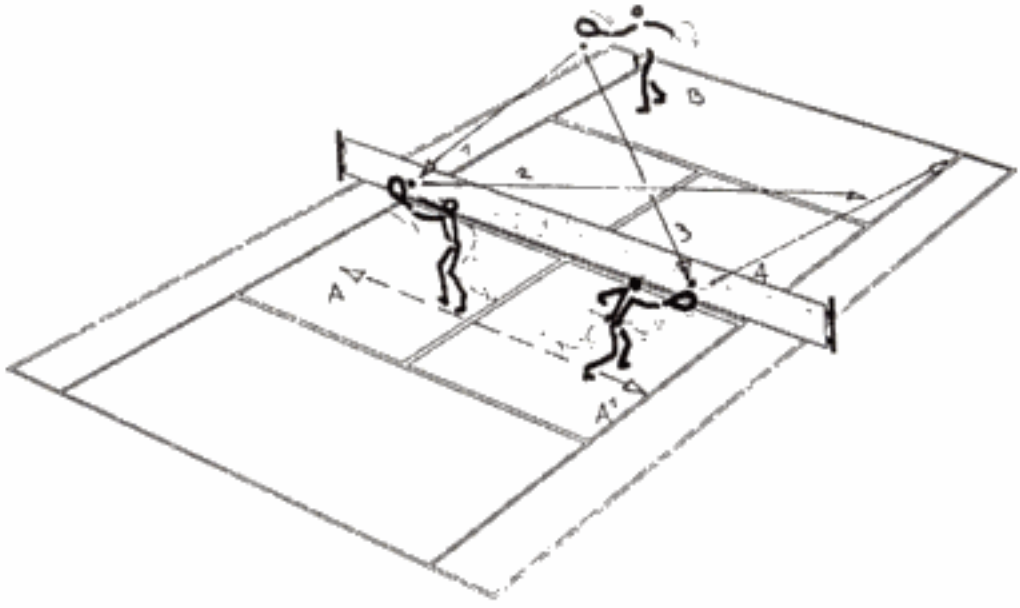
Copyrighted material

## Ejercicio 43

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Resistencia a la velocidad**
- **Rapidez en la ejecución de los lanzamientos en movimiento**

**Para B:**
- **Coordinación del movimiento técnico**

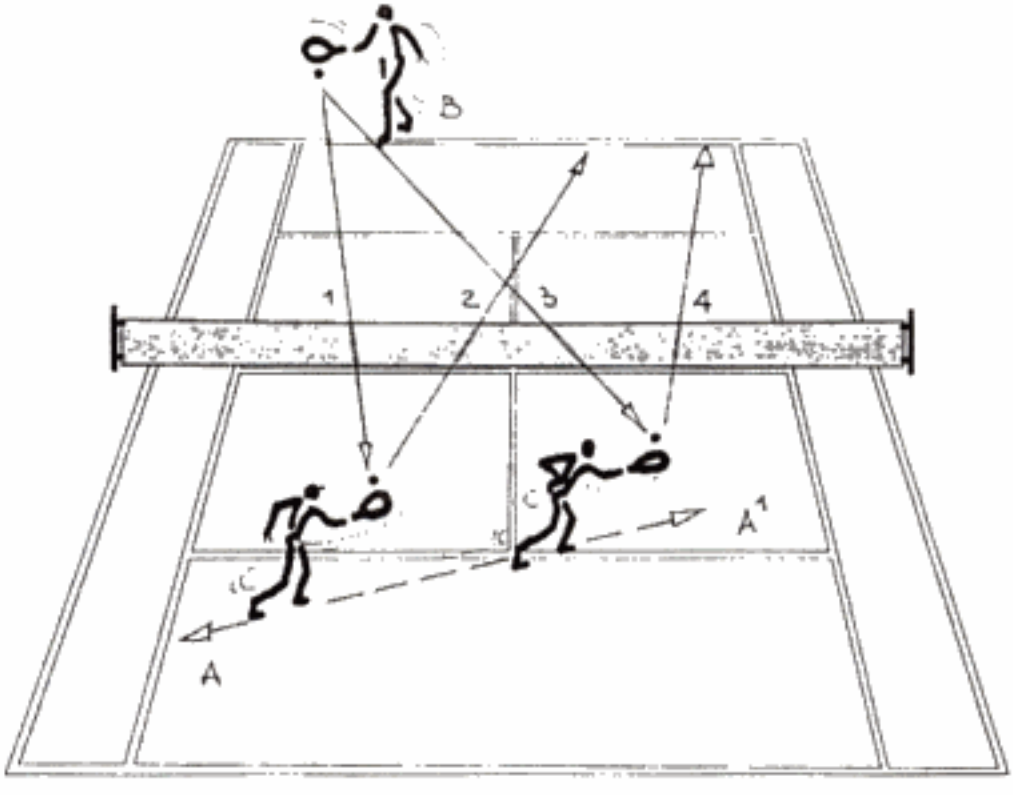



A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ para ejecutar series de voleas de derecha y de revés, como respuesta a lanzamientos de B realizados en rápida sucesión. Las voleas de A deben dirigirse a la misma área de la pista.
B regula el ritmo del ejercicio con series de golpes difíciles y lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 44

### Objetivo

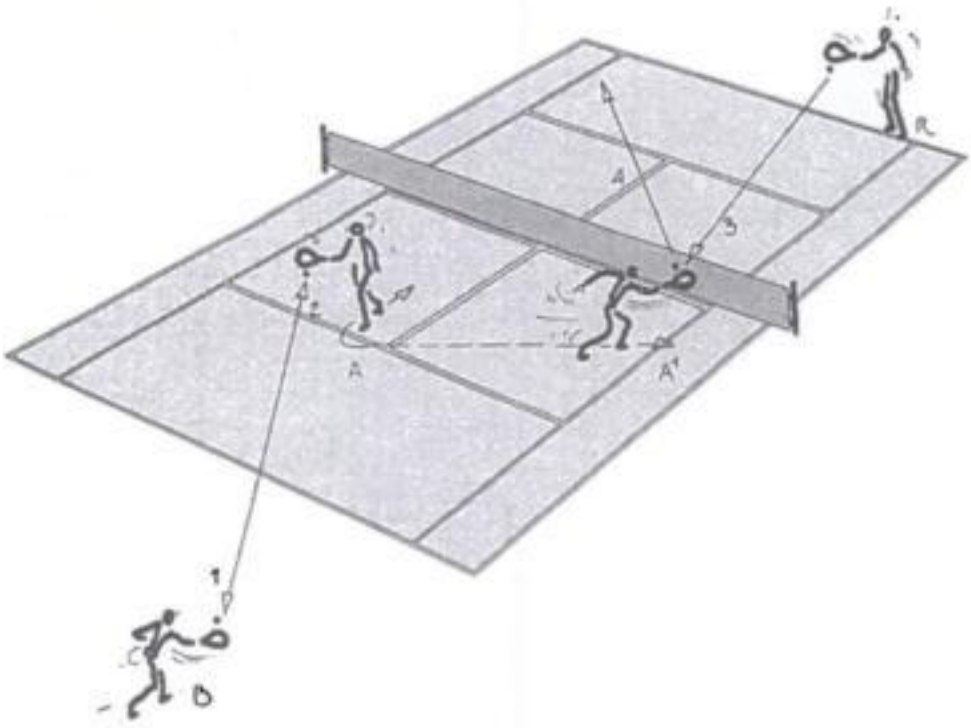
**Para A, A¹:**
- **Tiempo de ejecución**
- **Resistencia**
- **Habilidad**



A se desplaza en diagonal hacia la posición A¹ para responder a los golpes potentes de B con voleas cruzadas de derecha.
B regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos en diagonal.



Copyrighted material

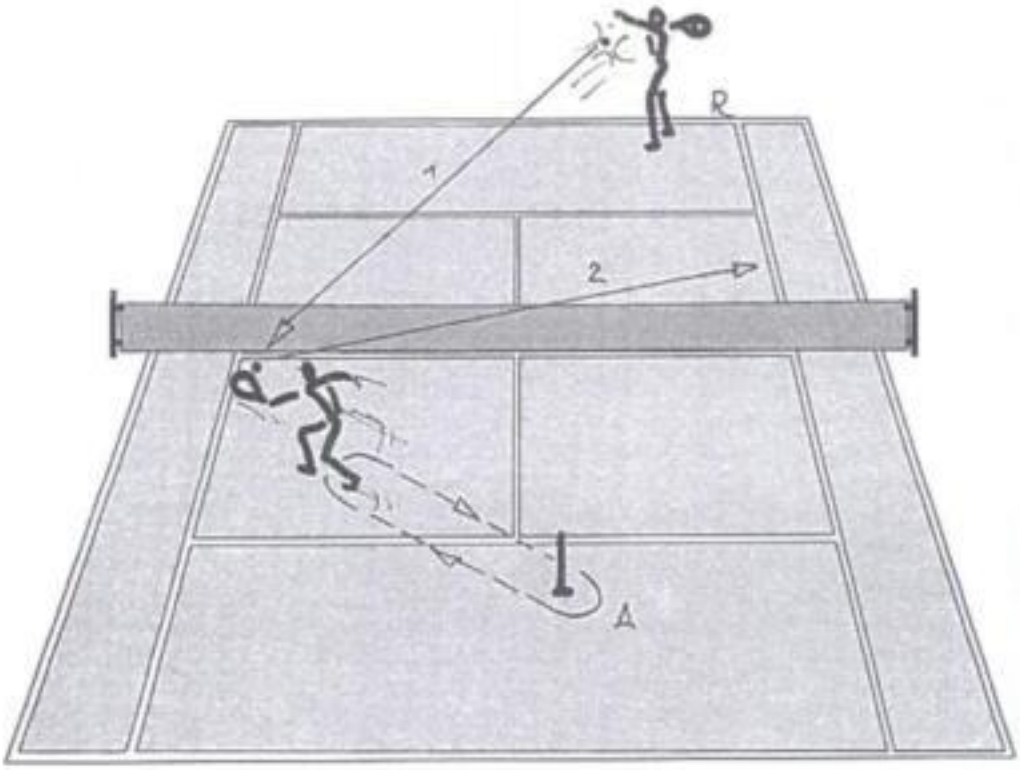



## Ejercicio 45

### Objetivo

Para A, A¹:
- Velocidad de reacción
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución

De espaldas a la red, A debe restar un lanzamiento de B con un golpe de derecha. Seguidamente, se debe girar y desplazarse hacia la posición A¹, para devolver un lanzamiento de R con una volea cruzada de derecha.
B y R regulan el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos.




## Ejercicio 46

### Objetivo

- Tiempo de ejecución
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento

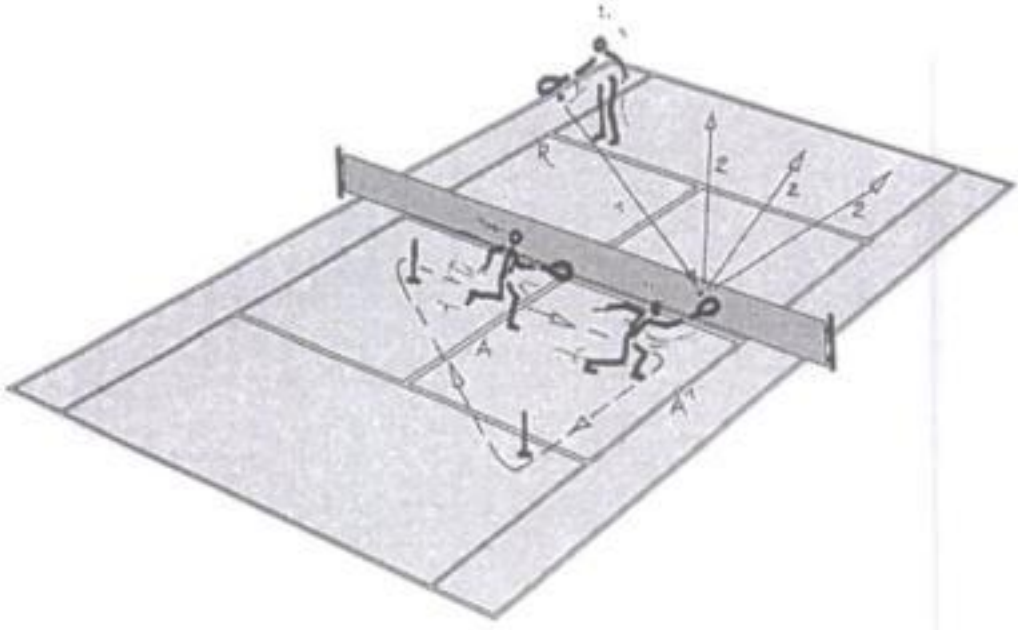
A se desplaza en diagonal, después de rodear un poste, para efectuar voleas cruzadas de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 47

### Objetivo

- Perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución
- Resistencia
- Habilidad
- Velocidad de reacción con rapidez en el movimiento

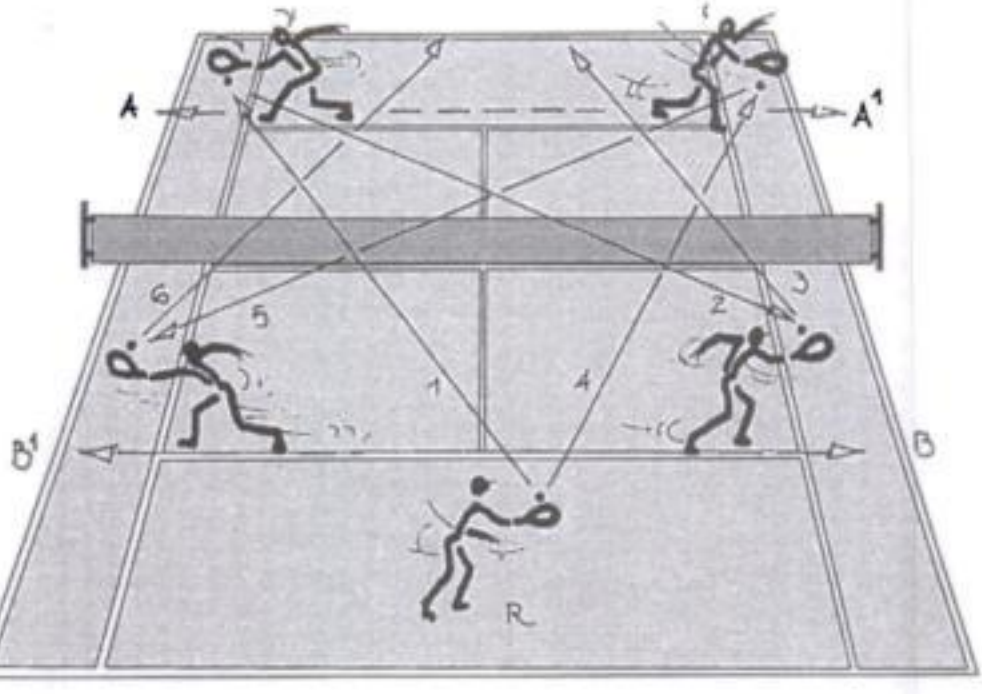


A debe rodear un par de postes para ejecutar series de voleas de derecha dirigidas a varias zonas de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes, rápidos y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 48

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos gracias a la rapidez en el movimiento
- Resistencia
- Habilidad
- Tiempo de ejecución




A realiza una volea cruzada de derecha hacia B como respuesta a un potente golpe de R.
B replica con una volea de derecha dirigida hacia el centro de la pista. El ejercicio debe repetirse desde las posiciones $A^1$ y $B^1$ con voleas de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

# CAPÍTULO CUARTO

## Perfeccionamiento técnico-táctico de la volea mediante la aceleración para mejorar las técnicas de ejecución en tiempo rápido

### *Adaptación a los cambios de las condiciones de intensidad de la ejecución*

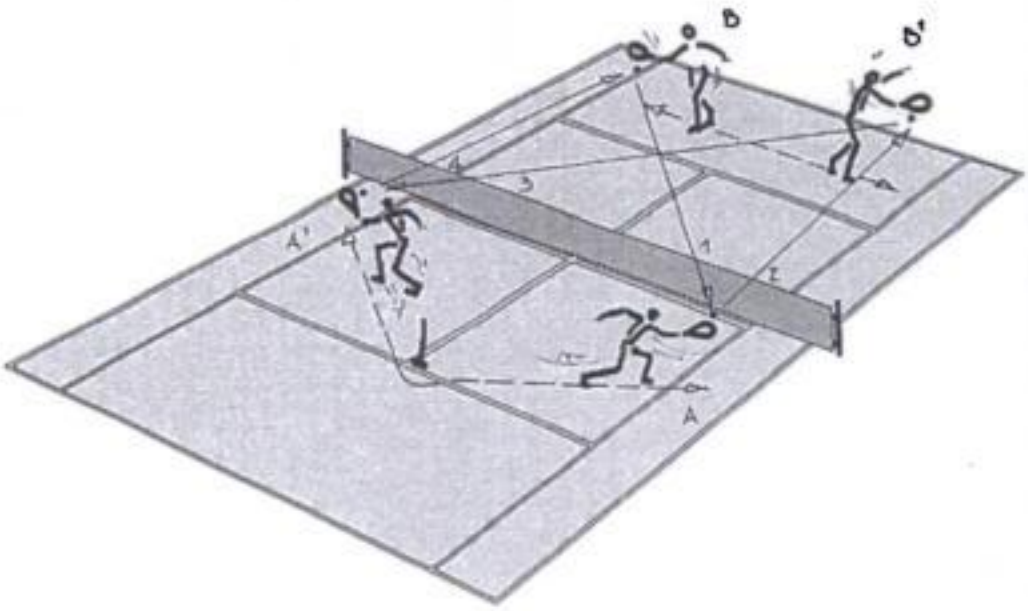
*El programa de entrenamiento está ahora dirigido a ejercicios más específicos. Su objetivo consiste en desarrollar las estructuras orgánicas y neuromusculares esenciales para satisfacer los requerimientos físicos del tenista. Los ejercicios mostrados en este capítulo constituyen el núcleo del propio programa de entrenamiento porque ayudan al desarrollo de la rapidez, tanto en su aspecto motor como en el técnico-táctico: cualidad indispensable para imprimir al juego la característica predominante de la aceleración.*

*El control del lanzamiento de volea en situaciones específicas y la complejidad de las técnicas de ejecución en los ejercicios (que se presentan como combinaciones dinámicas de movimientos) llevan siempre a un incremento de la capacidad orgánica y muscular.*

*Como ya hemos dicho, la rapidez en la ejecución y en el movimiento, así como la fuerza y la potencia muscular, deben alcanzar la capacidad adecuada en relación con el tiempo y el espacio.*

*El tenista actuará y reaccionará en las diversas fases del juego moviéndose coordinada y rápidamente. Demostrará siempre un mayor potencial en los casos en que se vean implicadas la resistencia y la técnica.*

Copyrighted material



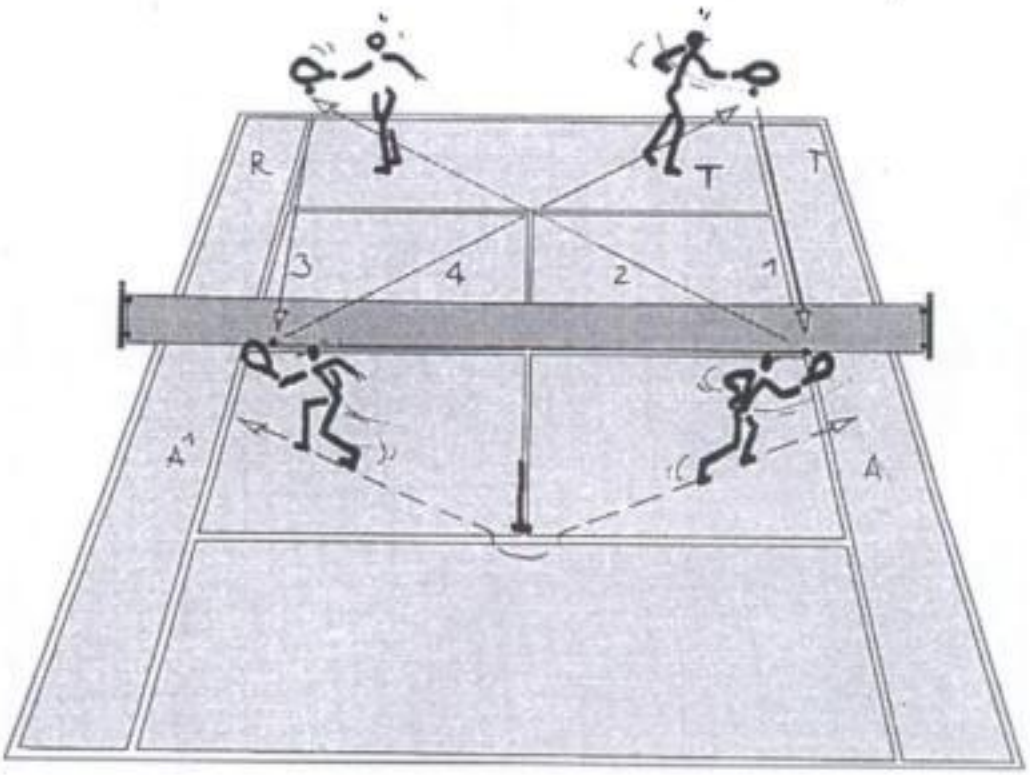

A realiza una volea de derecha y, después de rodear un poste, con un rápido cambio de dirección se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ para ejecutar una volea de revés. Desde las posiciones A y $A^1$, deben realizarse golpes en paralelo. El jugador B se desplaza hacia la posición $B^1$, de un lado a otro, para ejecutar lanzamientos cruzados de derecha y de revés.

## Ejercicio 1

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos en movimiento
- Tiempo de ejecución
- Resistencia

Para B, $B^1$:
- Coordinación del movimiento técnico




A ejecuta una volea de derecha y, tras rodear un poste y desplazarse en diagonal, efectúa una volea cruzada de revés. Las voleas son la respuesta a los lanzamientos alternativos de R y T.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos.

## Ejercicio 2

### Objetivo

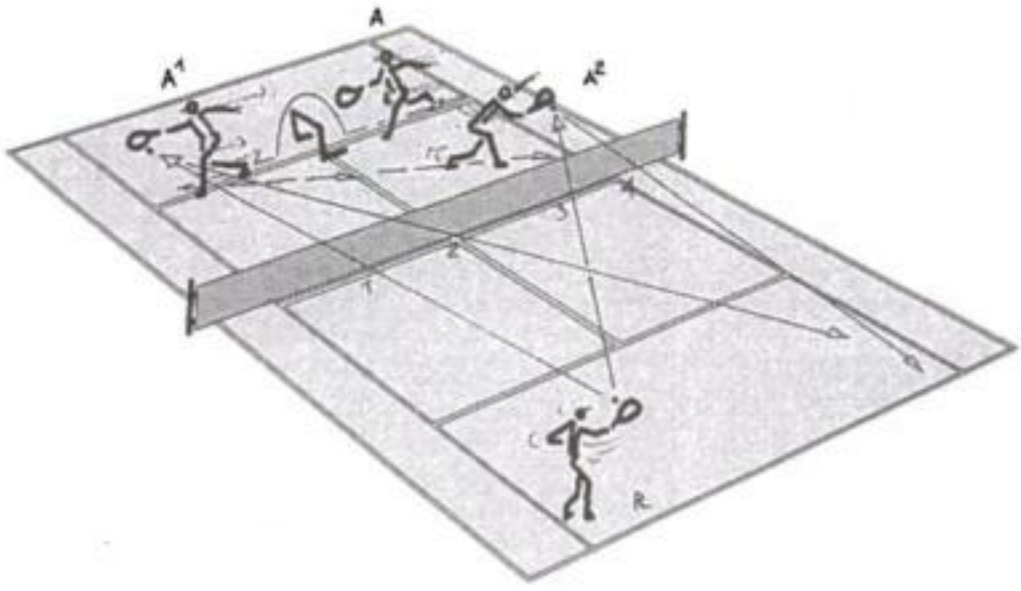
- Perfeccionamiento de la volea en movimiento
- Resistencia
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Copyrighted material

## Ejercicio 3

### Objetivo

- Perfeccionamiento de la volea en condiciones de esfuerzo físico
- Habilidad
- Coordinación
- Velocidad de reacción

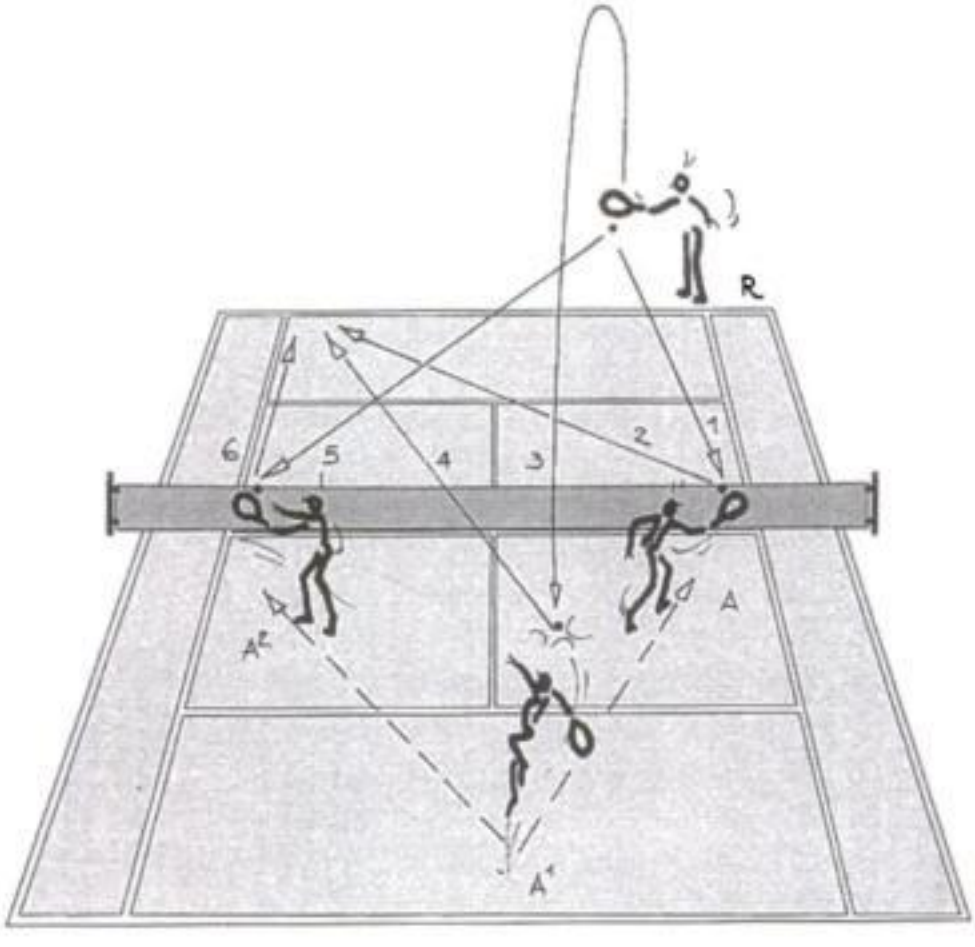



A salta una pequeña valla y realiza un golpe cruzado de derecha desde la posición $A^1$. Seguidamente, se desplaza en diagonal para ejecutar desde la posición $A^2$ una volea de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 4

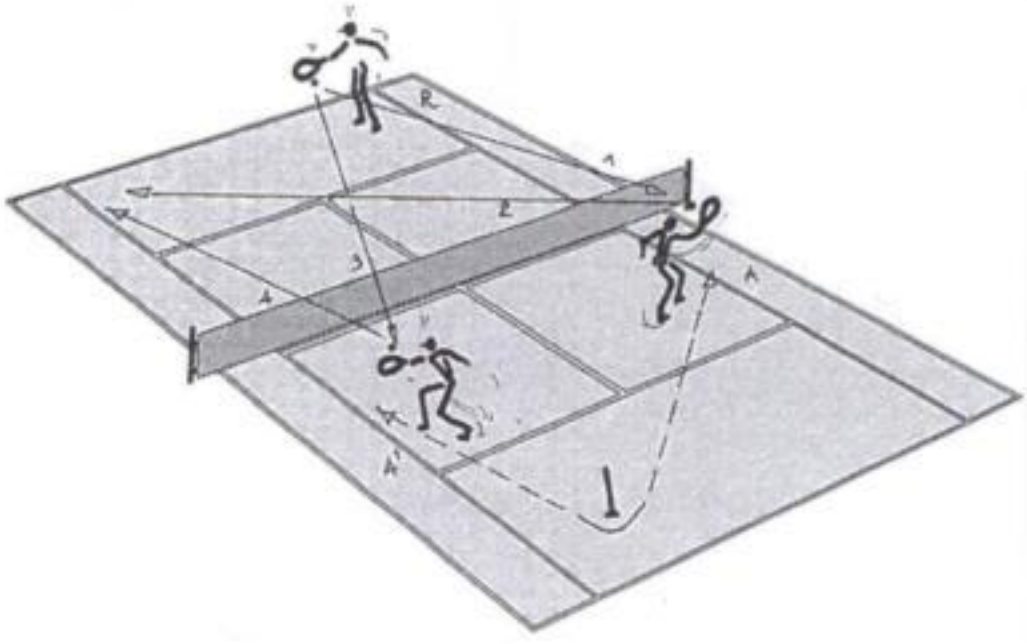
### Objetivo

- Desarrollo de las técnicas de velocidad
- Resistencia
- Coordinación




A realiza una volea cruzada de derecha y, retrocede hasta la posición $A^1$ para realizar un smash cruzado. A continuación, se desplaza en diagonal para ejecutar desde la posición $A^2$ una volea de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos difíciles.

Copyrighted material

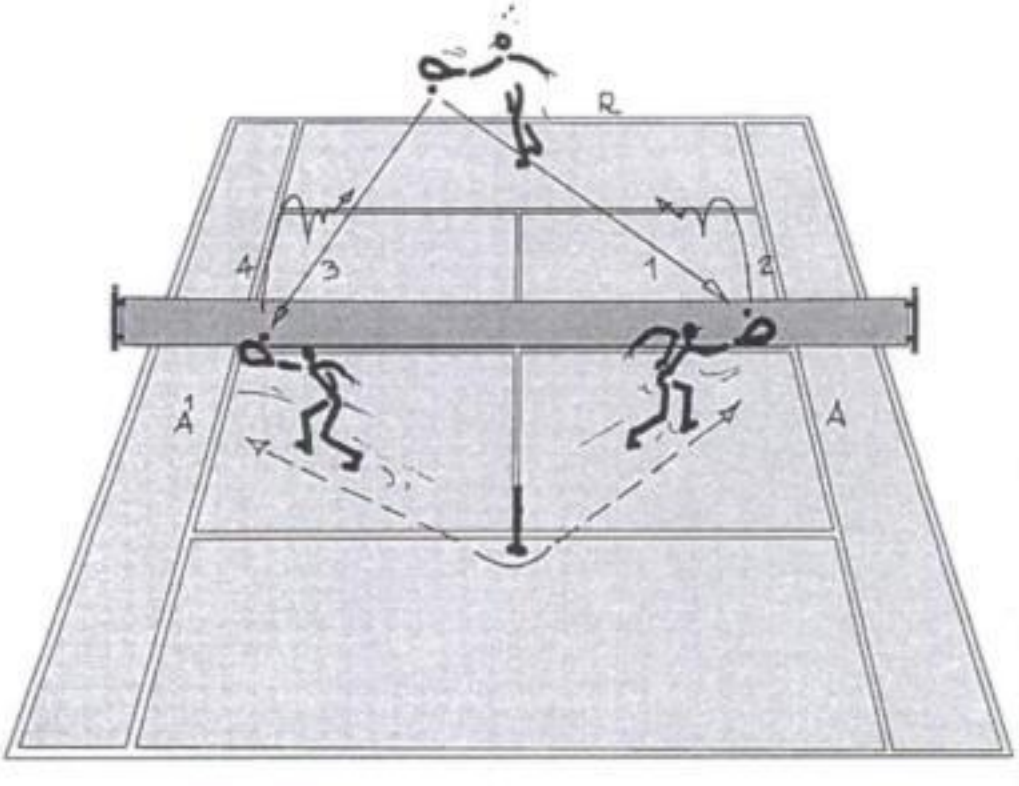



A tras rodear un poste se desplaza en diagonal hacia la posición A' y, en estas posiciones, se realizan voleas de derecha y de revés dirigidas hacia la misma área de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 5

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y en la ejecución
- Habilidad




A tras rodear un poste se desplaza en diagonal hacia la posición A' y, en estas posiciones, realiza voleas de derecha y de revés con dejada.
R regula el ritmo del ejercicio con series de cortos lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 6

### Objetivo

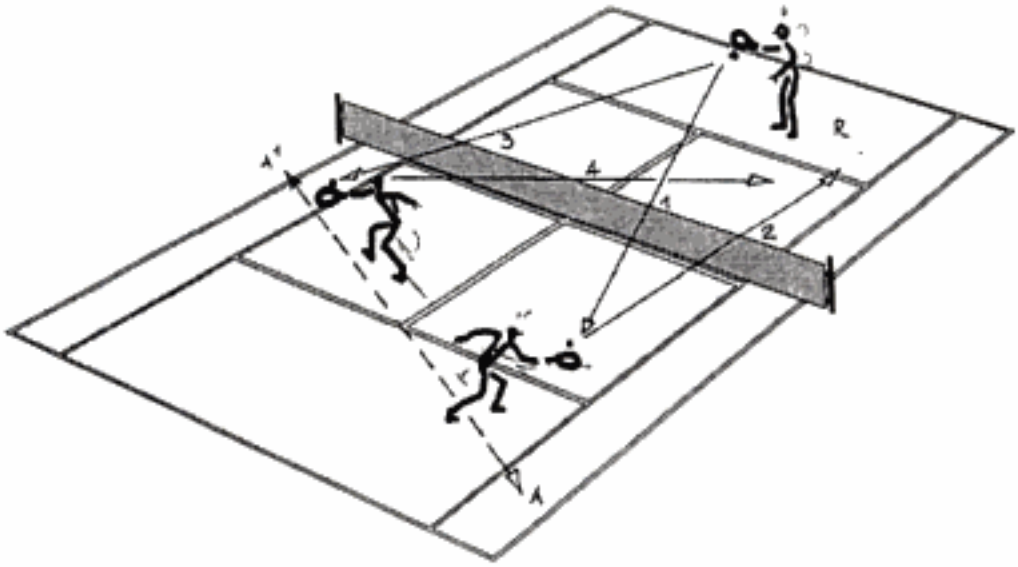
- Rapidez en el movimiento y en la ejecución
- Coordinación
- Desarrollo de capacidades tácticas y técnicas en movimiento
- Habilidad

Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

- **Mejora de la técnica mediante rápidos cambios de dirección**
- **Resistencia a la velocidad durante largos períodos de tiempo**
- **Habilidad**



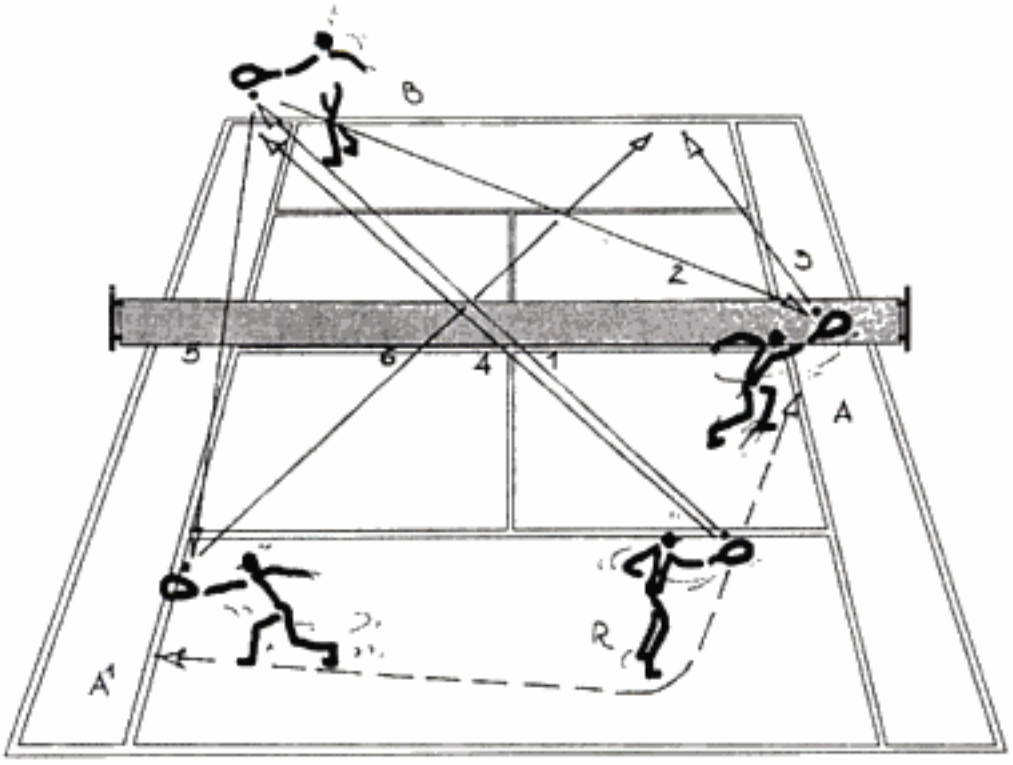

A se desplaza en diagonal hacia la posición A' y, en estas posiciones, realiza golpes cruzados de derecha y de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 8

### Objetivo

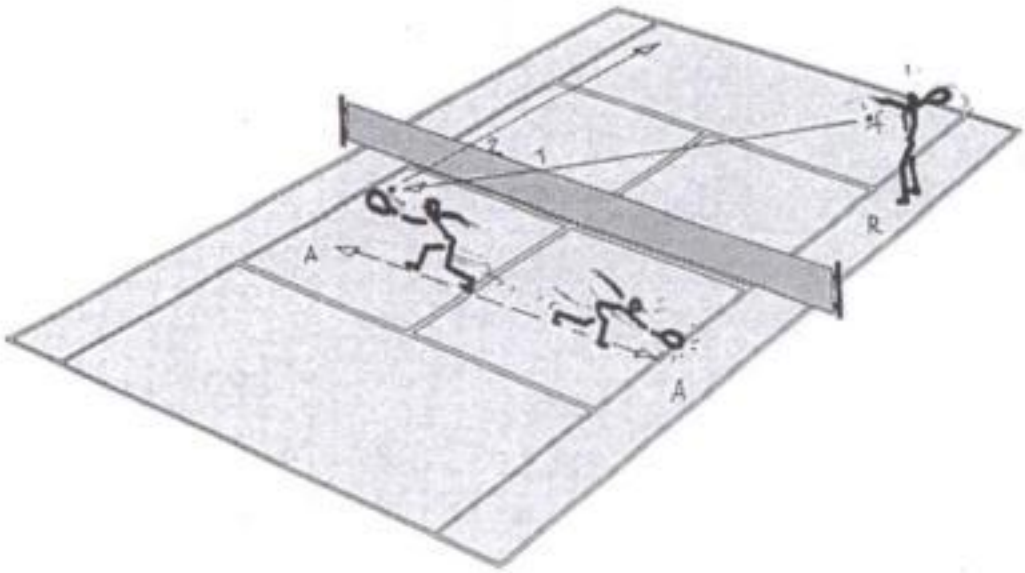
**Para A, A':**
- **Mejora de la técnica de la volea mediante rápidos cambios de dirección**
- **Resistencia**
- **Tiempo de ejecución**

**Para B:**
- **Velocidad de reacción**
- **Rapidez en la ejecución**




B resta de derecha en diagonal un lanzamiento de R y sus golpes se dirigen hacia las partes izquierda y derecha de la pista (hacia las posiciones A y A'). A se desplaza hacia A' rodeando a R y se devuelven los lanzamientos de B con voleas de derecha y de revés dirigidas hacia la misma zona de la pista. Desde las posiciones A y A' se alternan potentes golpes y lanzamientos con dejada.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes y difíciles lanzamientos.

Copyrighted material

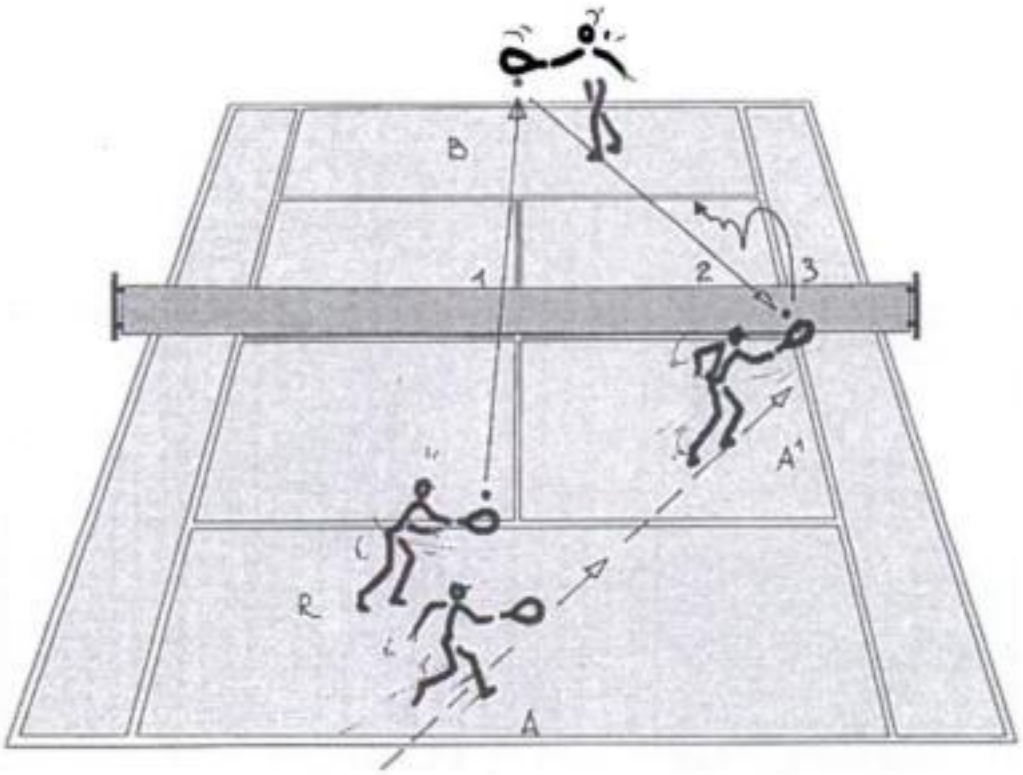



A toca la línea de individuales con su raqueta y, entonces, se desplaza hacia la zona izquierda de la pista para ejecutar una volea de revés en paralelo desde la posición A¹.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 9

### Objetivo

- Velocidad de reacción
- Resistencia
- Tiempo de ejecución
- Habilidad




B ejecuta un golpe cruzado de derecha hacia A como respuesta a un lanzamiento de R. A se desplaza en diagonal al mismo tiempo que R realiza el lanzamiento para efectuar una volea de derecha con dejada desde la posición A¹.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos difíciles.

## Ejercicio 10

### Objetivo

Para A, A¹:
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico

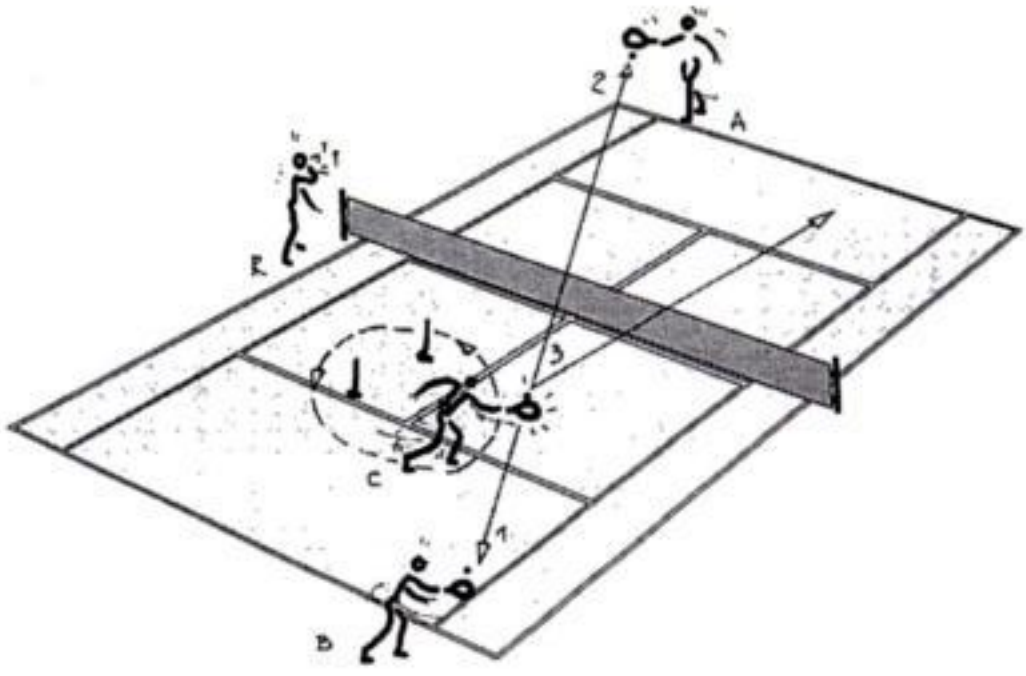
Copyrighted material

## Ejercicio 11

### Objetivo

Para C:
- Tiempo de ejecución
- Habilidad
- Coordinación

Para A y B:
- Coordinación del movimiento técnico



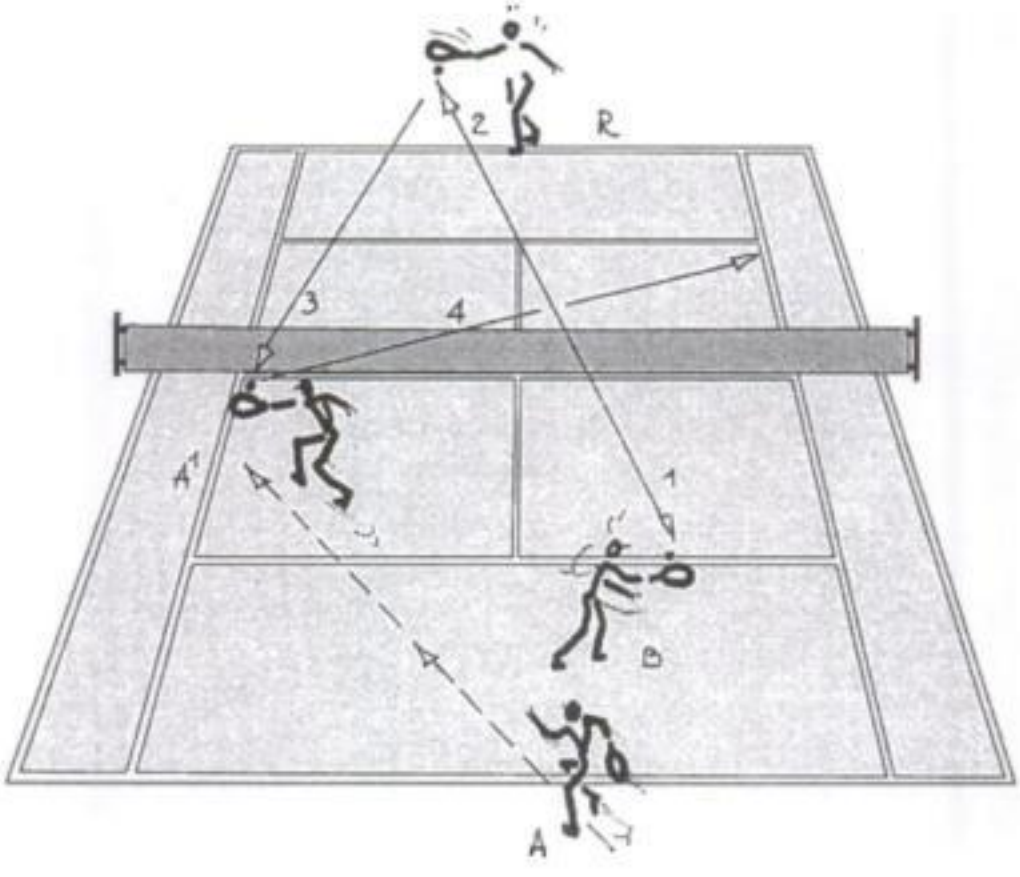

A y B pelotean mientras C rodea dos postes. A una señal aleatoria de R, C debe interceptar el lanzamiento de A con una volea cruzada de derecha.
A y B regulan el ritmo del ejercicio con rápidos lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 12

### Objetivo

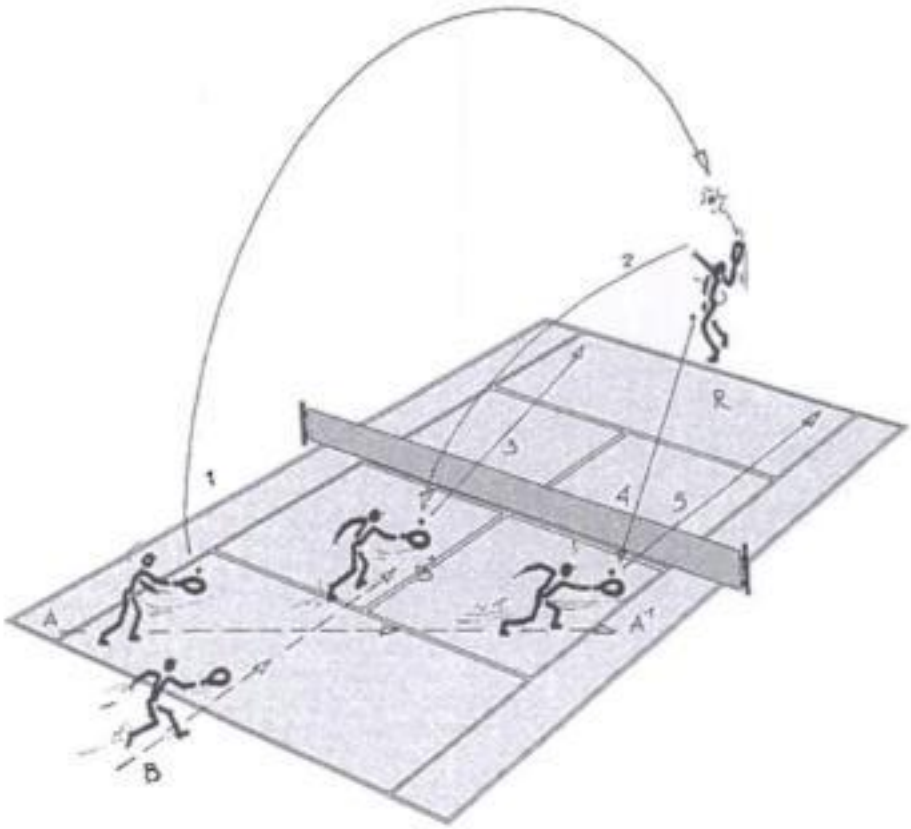
Para A, A¹:
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico




B y R pelotean con golpes potentes. A, situado fuera de la pista, tras recibir una señal, debe correr rápidamente y en diagonal hacia la red para ejecutar una volea de revés desde la posición A¹ como respuesta al lanzamiento diagonal de R.
R regula el ritmo del ejercicio enviando difíciles lanzamientos hacia A¹.

Copyrighted material

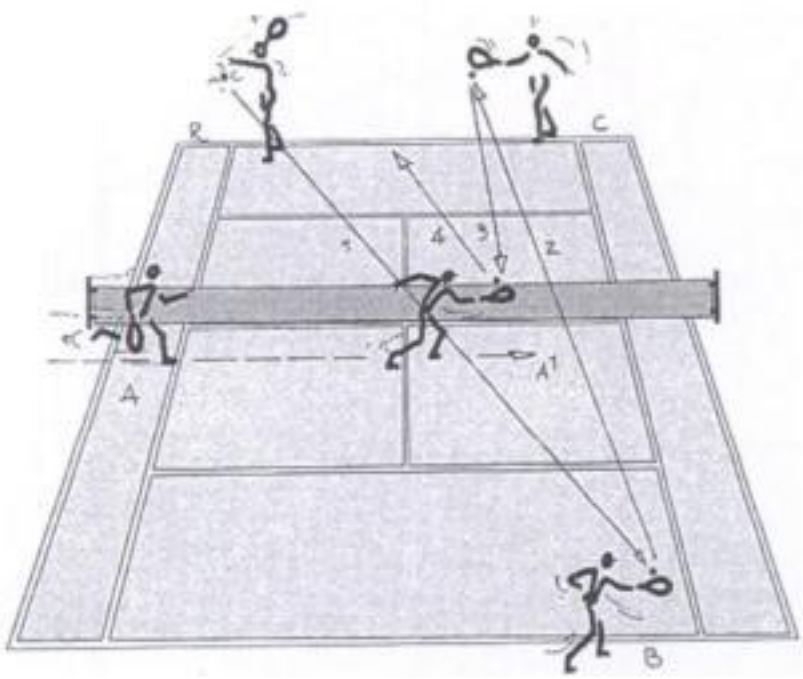



R ejecuta un smash hacia B como respuesta a un globo de A. B, desde fuera de la pista, se desplaza hacia la red para realizar una volea en $B^1$. Mientras tanto, R efectúa un potente golpe hacia $A^1$ que lo devuelve con una volea de derecha en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos difíciles.

## Ejercicio 13

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Coordinación óculo-manual
- Rapidez en la ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución




B envía una pelota hacia C como respuesta a un lanzamiento de R. C resta con un potente lanzamiento. A, desde fuera de la pista y en el momento en que C golpea, se debe desplazar rápidamente hacia la posición $A^1$ e interceptar el lanzamiento de C con una volea cruzada de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y precisos lanzamientos.

## Ejercicio 14

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Para B y C:
- Rapidez en la ejecución

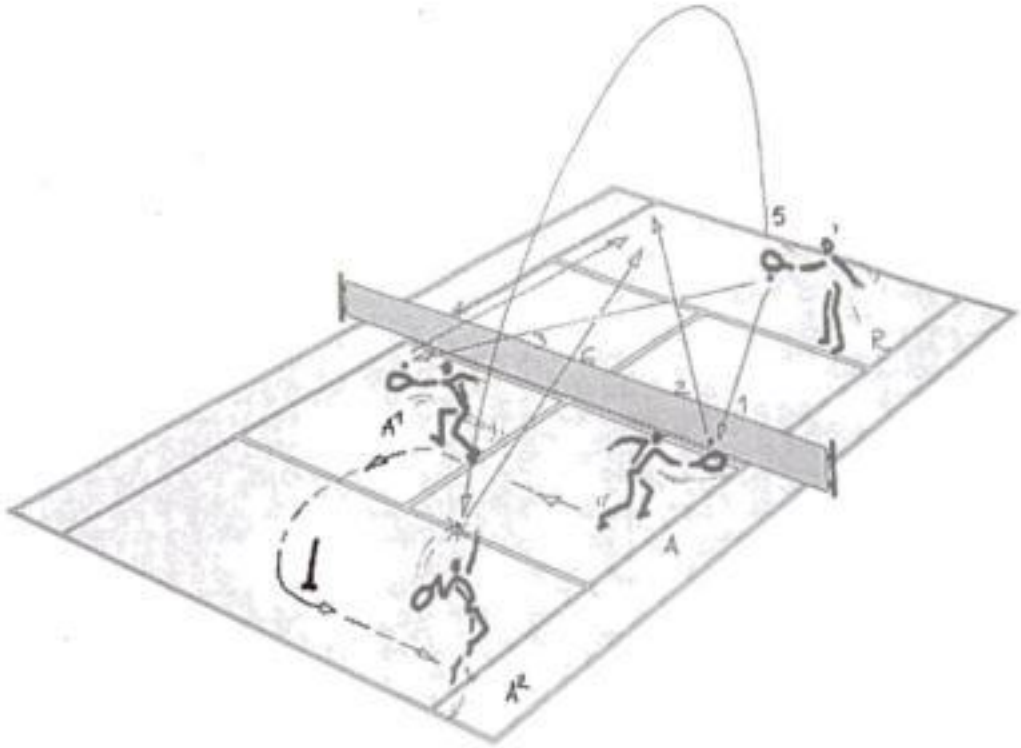
Copyrighted material

## Ejercicio 15

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Rapidez en el movimiento y tiempo de ejecución

Para $A^2$:
- Coordinación
- Elevación
- Habilidad

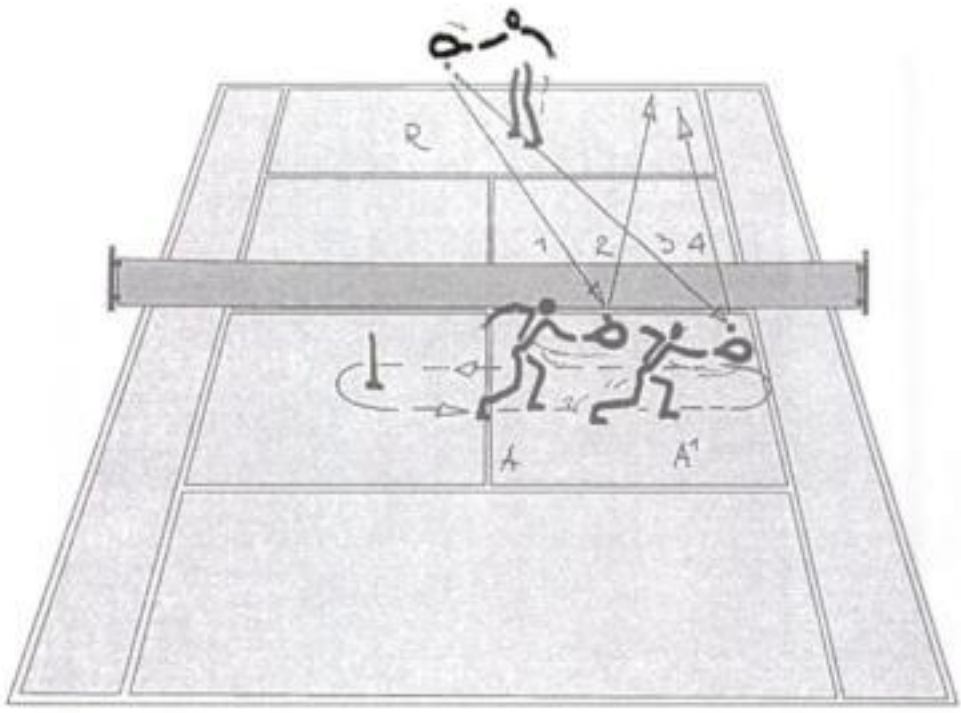



Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador debe responder a rápidos y sucesivos lanzamientos de R con series de voleas de derecha y de revés. A continuación, debe rodear un poste para, desde la posición $A^2$, ejecutar un smash. Los golpes desde las posiciones $A^1$ y $A^2$ deben dirigirse hacia la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 16

### Objetivo

- Desarrollo de técnicas rápidas
- Tiempo de ejecución



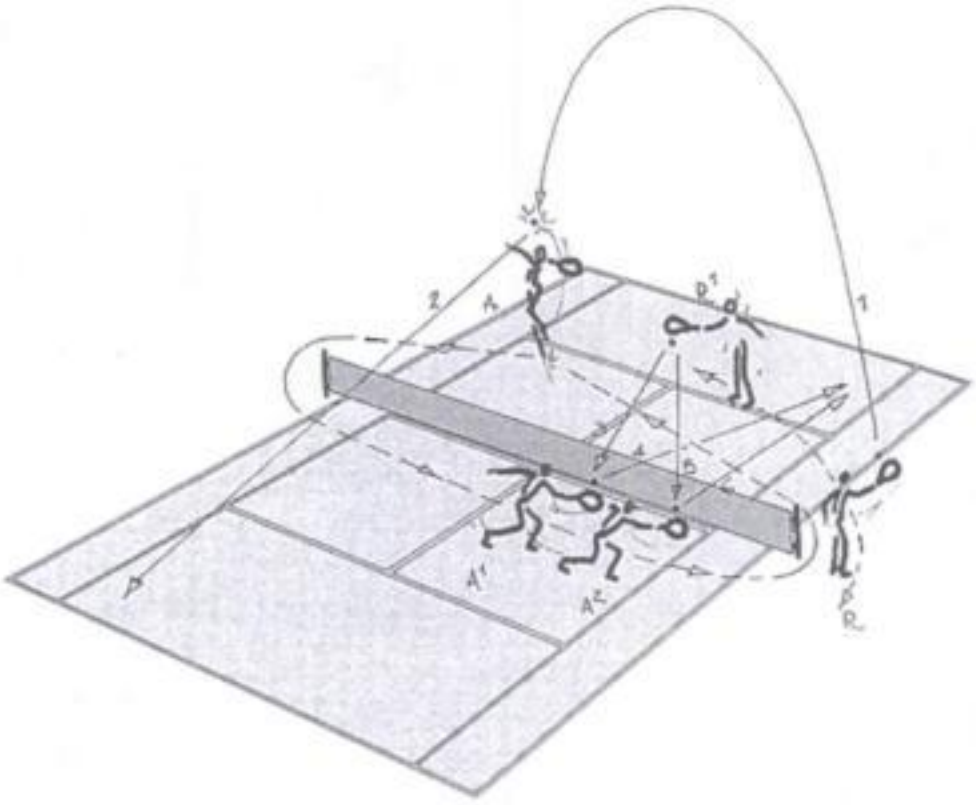

Desde las posiciones A y $A^1$, y tras rodear un poste, el jugador realiza voleas de derecha como respuesta a rápidos y sucesivos lanzamientos de R. Los golpes desde las posiciones A y $A^1$ deben ejecutarse en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 17

### Objetivo

- Coordinación de acciones técnico-tácticas para realizar rápidos ataques
- Elevación
- Tiempo de ejecución
- Rapidez en el movimiento

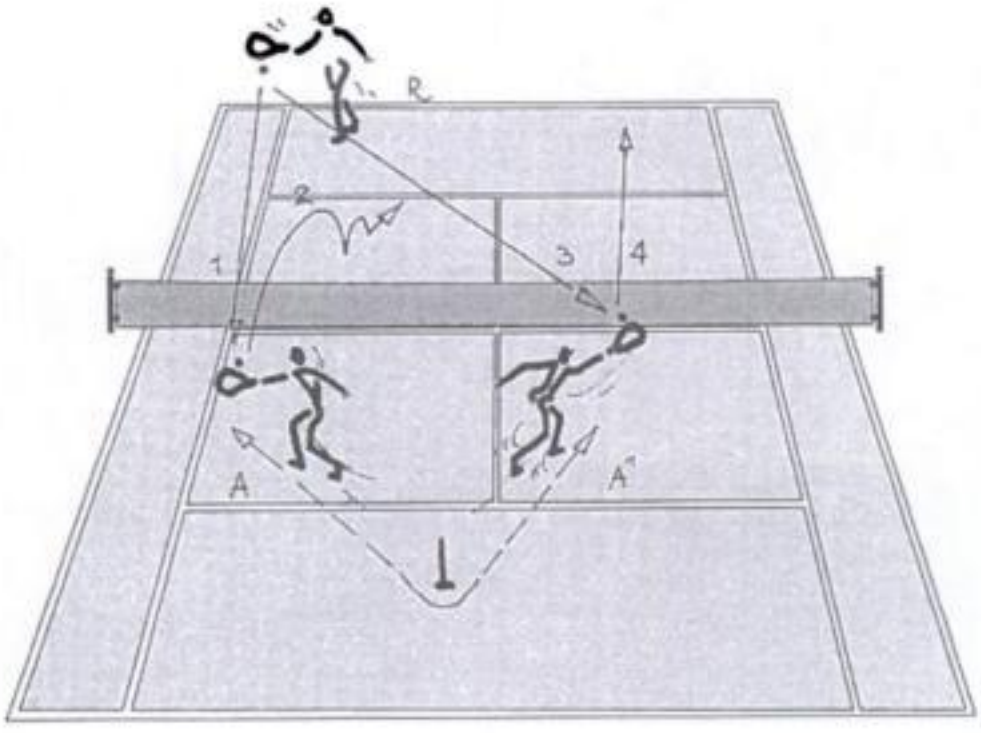


A ejecuta un smash y se dirige hacia la parte media de la pista de su oponente para realizar series de voleas cruzadas de derecha en rápida sucesión desde las posiciones $A^1$ y $A^2$.
R, $R^1$ regulan el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos y globos difíciles.

## Ejercicio 18

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de la volea en movimiento
- Resistencia
- Habilidad



A efectúa una volea de revés con dejada como respuesta a un potente lanzamiento de R y, seguidamente, tras rodear un poste, debe cambiar rápidamente de dirección para realizar una potente volea cruzada de derecha desde la posición $A^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos realizados de forma sucesiva.

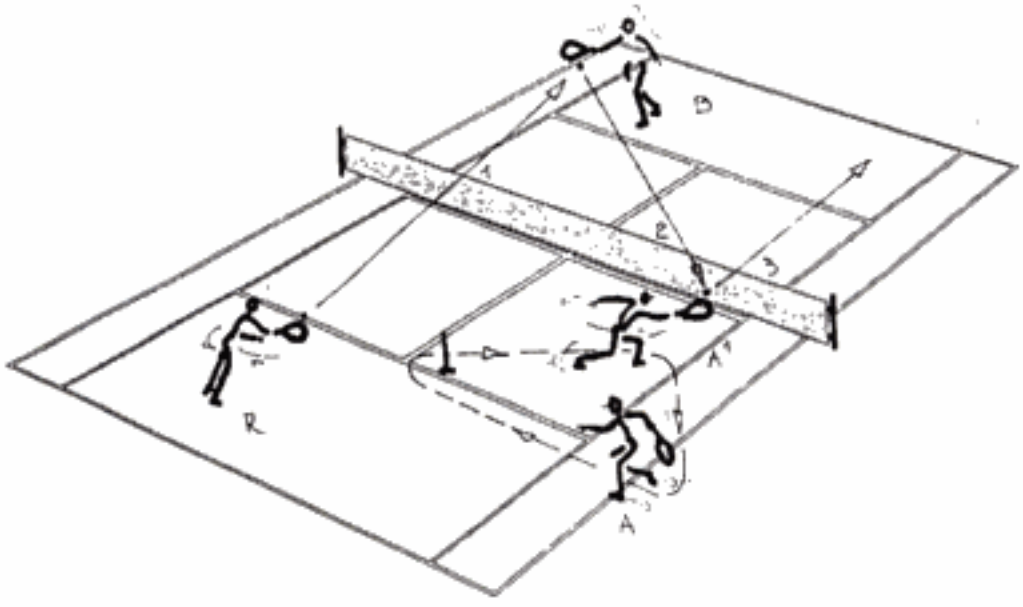
Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**
- **Resistencia a largos períodos de tiempo**

**Para B:**
- **Rapidez en la ejecución**

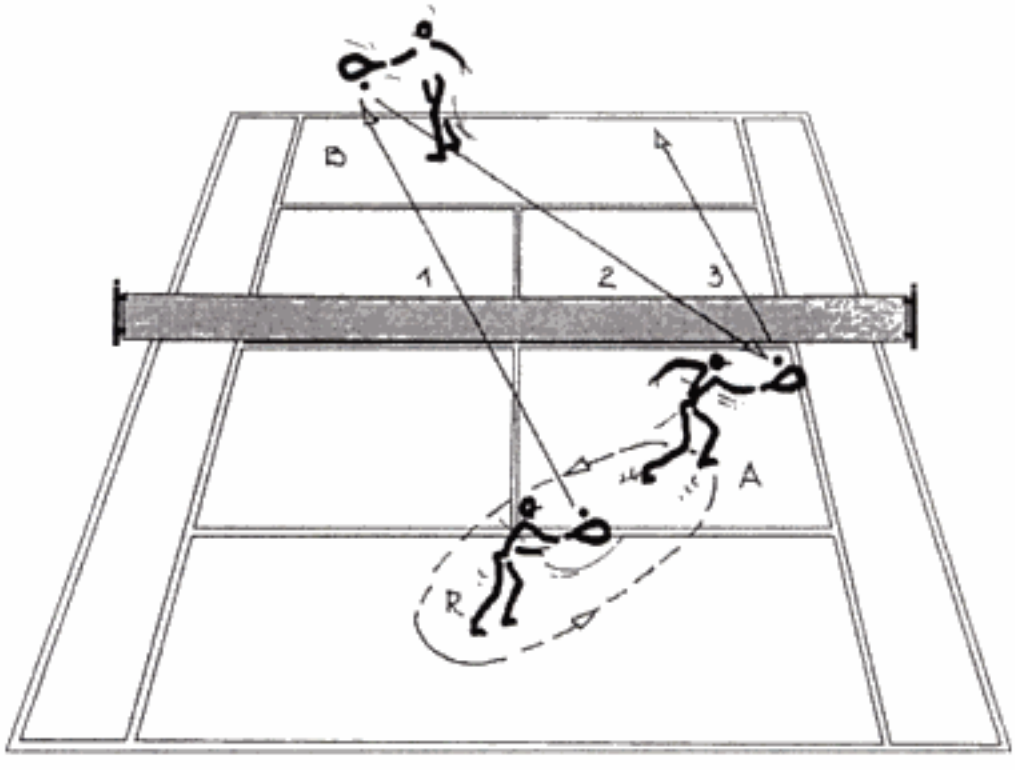



B realiza un golpe cruzado de derecha, como respuesta a un lanzamiento de R. Mientras, A, tras rodear un poste y desplazarse en diagonal hacia la red, debe devolver el golpe de B con una volea de derecha en paralelo desde la posición A¹.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 20

### Objetivo

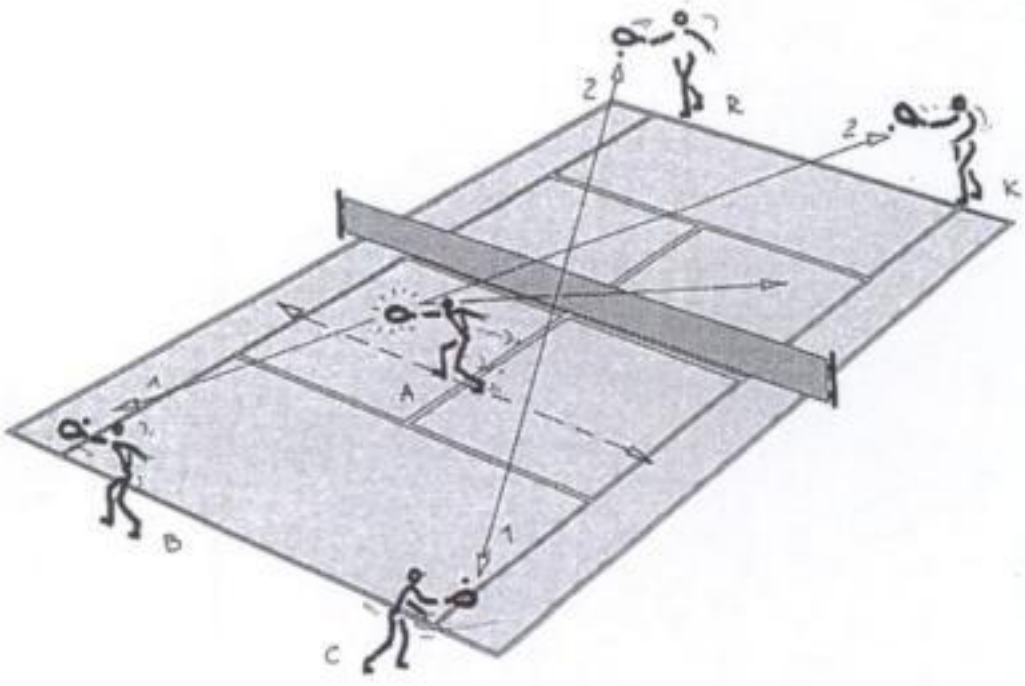
**Para A:**
- **Perfeccionamiento técnico de la volea en movimiento**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**



B efectúa un golpe cruzado de derecha hacia A como respuesta a un lanzamiento de R.
A devuelve el golpe de B con una volea cruzada de derecha y, después de cada volea, debe desplazarse rodeando a R.
R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos en diagonal dirigidos hacia B.



Copyrighted material



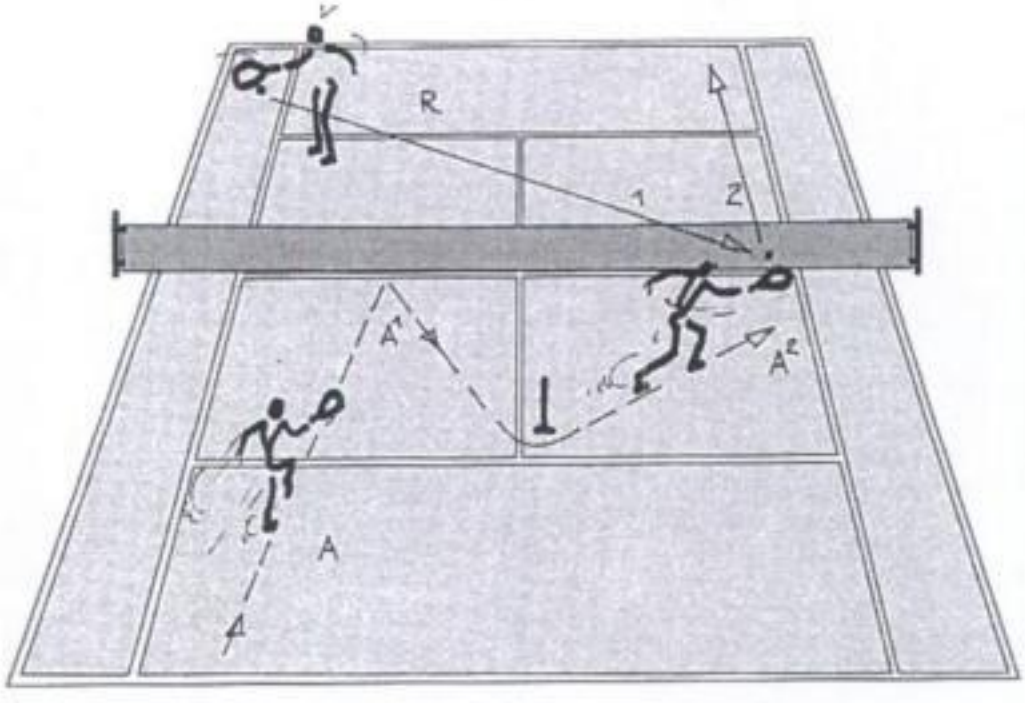

B y C pelotean con K y R respectivamente. A se desplaza lateralmente por detrás de la red para interceptar los golpes con voleas de derecha y de revés.

## Ejercicio 21

### Objetivo

- Para A:
- Perfección óptima de la técnica de ejecución de la volea con rápidos cambios de dirección
- Tiempo de ejecución

Para B y C:
- Coordinación del movimiento técnico
- Rapidez en la ejecución




A corre hasta tocar la red en la posición $A^1$ y con un rápido cambio de dirección tras rodear un poste debe realizar una volea de derecha en paralelo desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 22

### Objetivo

- Perfección de la técnica de la volea gracias a rápidos cambios de dirección
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

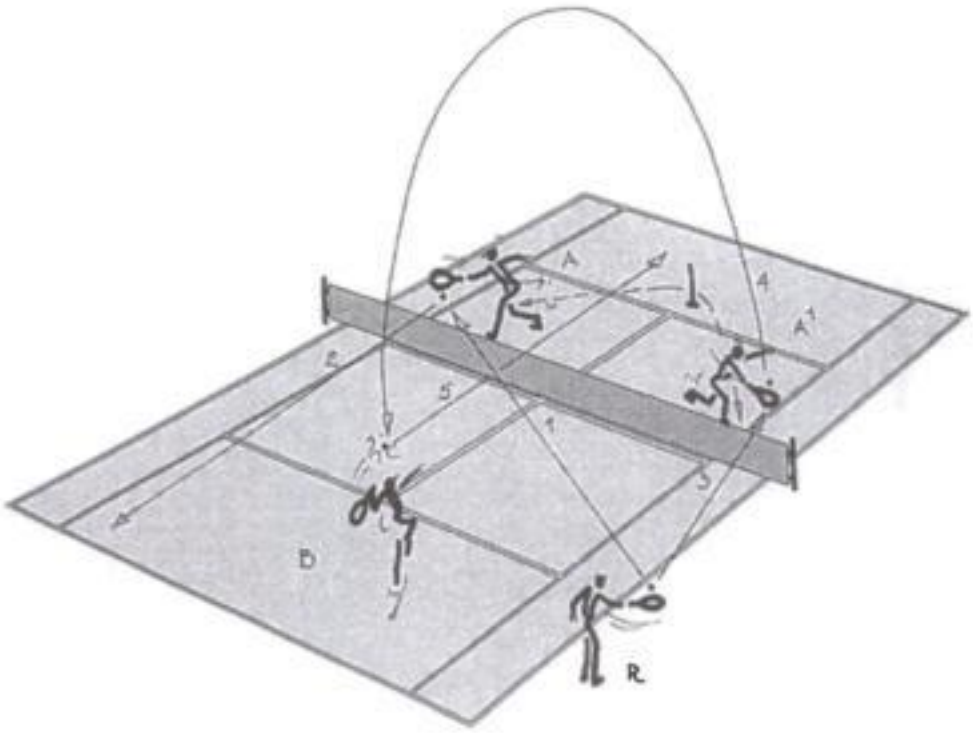
Copyrighted material

## Ejercicio 23

### Objetivo

Para A, A¹:
- Perfeccionamiento técnico de la volea gracias a la percepción espacio-temporal
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico
- Fuerza y rapidez



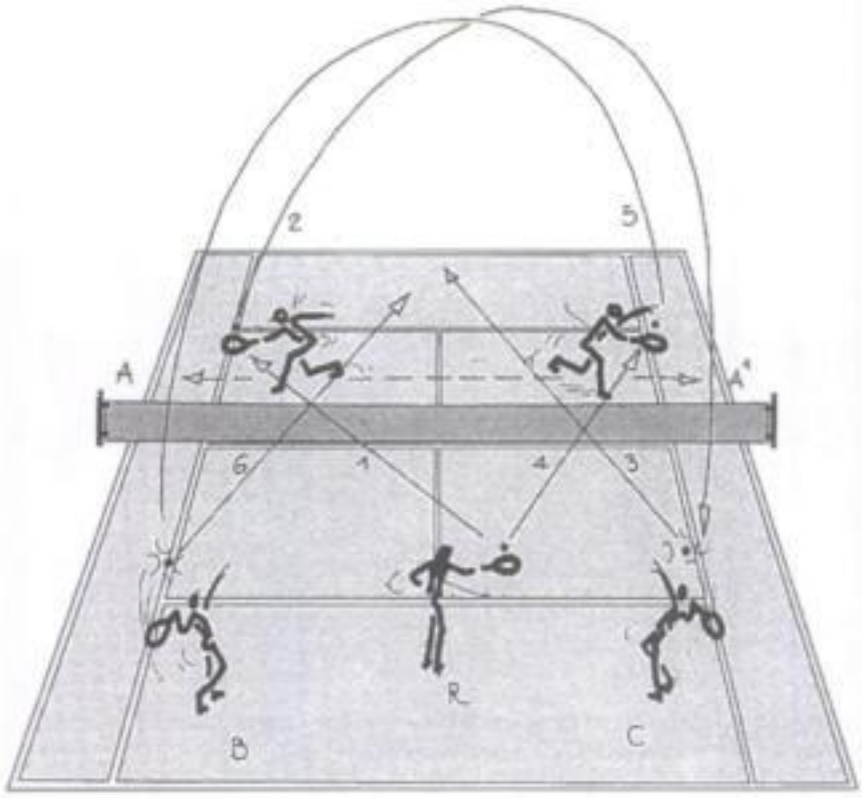

A ejecuta una volea de derecha en paralelo y, tras rodear un poste, debe realizar un globo con volea de revés desde la posición A¹. Este globo lo devolverá B con un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos difíciles.

## Ejercicio 24

### Objetivo

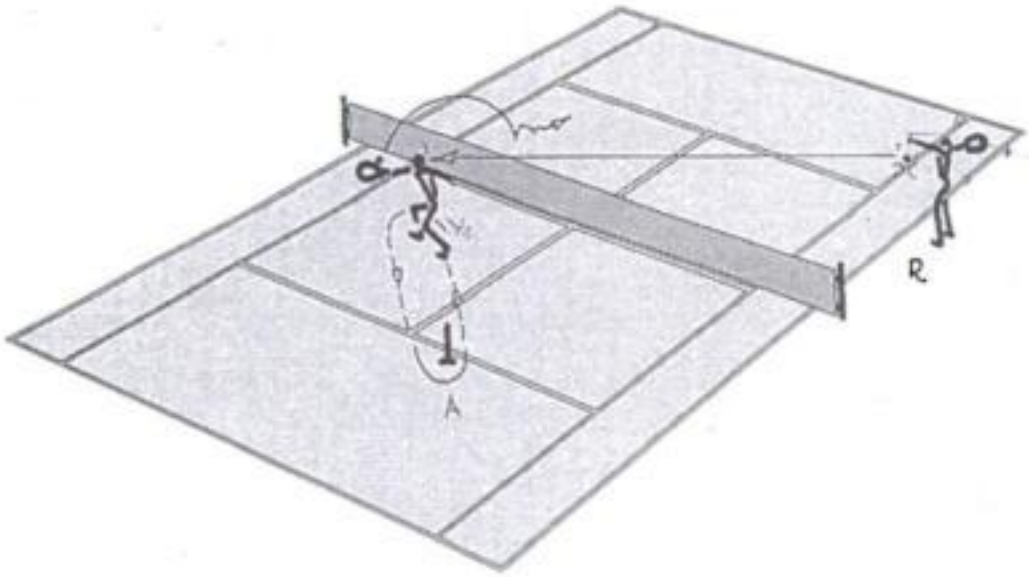
Para A, A¹:
- Perfeccionamiento de la volea con procedimientos técnico-tácticos en movimiento
- Percepción espacio-temporal

Para B y C:
- Coordinación del movimiento técnico
- Fuerza y rapidez




El jugador debe desplazarse de lado a lado de la pista (posiciones A y A¹) y realizar precisos globos con voleas de derecha y de revés como respuesta a lanzamientos de R. B y C deben devolver los globos de A con golpes de smash cruzados.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

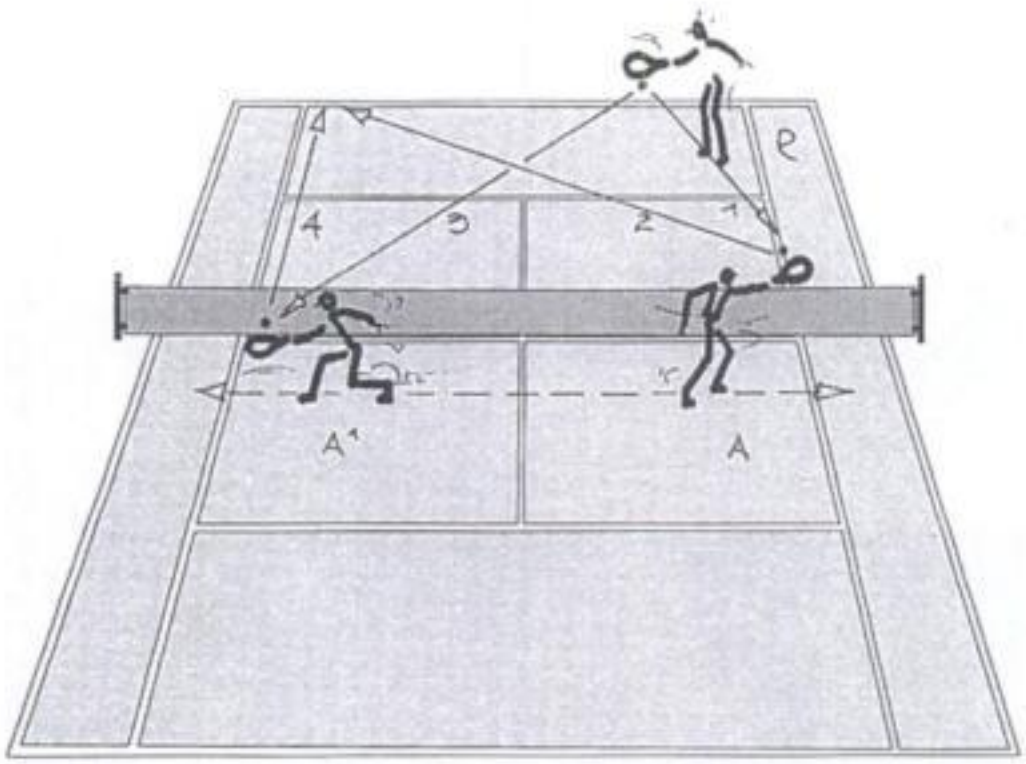



## Ejercicio 25

### Objetivo

- Desarrollo de técnicas complejas
- Tiempo de ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad

A realiza una volea baja de revés con dejada como respuesta a un lanzamiento de R.
Después de cada golpe, A debe correr en diagonal rodeando un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles lanzamientos en diagonal.




## Ejercicio 26

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y coordinación del movimiento técnico
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

A realiza una volea alta de derecha y, cambiando rápidamente de dirección, se desplaza hacia la posición $A^1$ para realizar una volea baja de revés. Los golpes desde A y $A^1$ deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

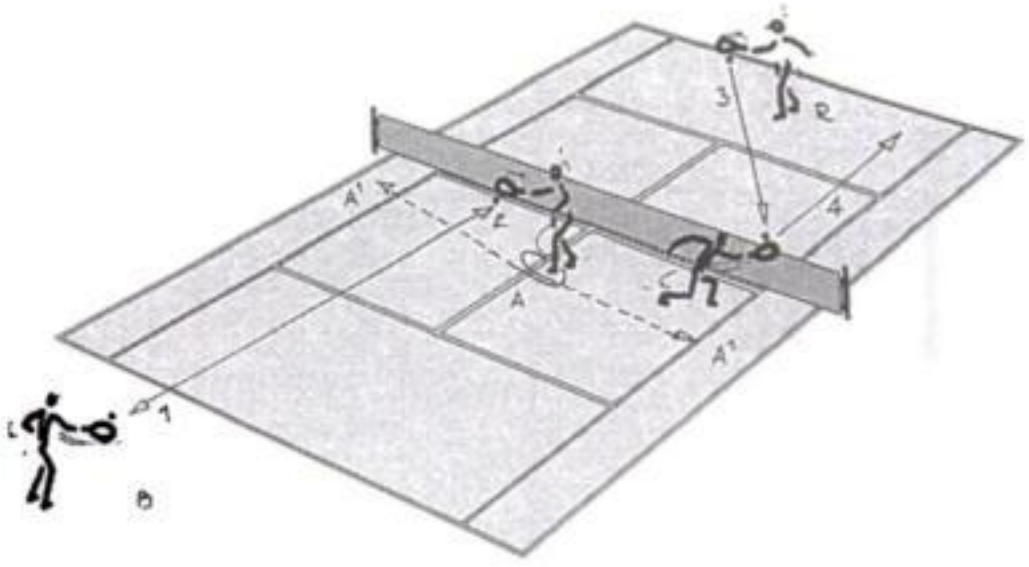
# VOLEA

## Ejercicio 27

### Objetivo

Para A, A¹:
- Velocidad de reacción y rapidez en la ejecución
- Habilidad

Para B:
- Tiempo de ejecución



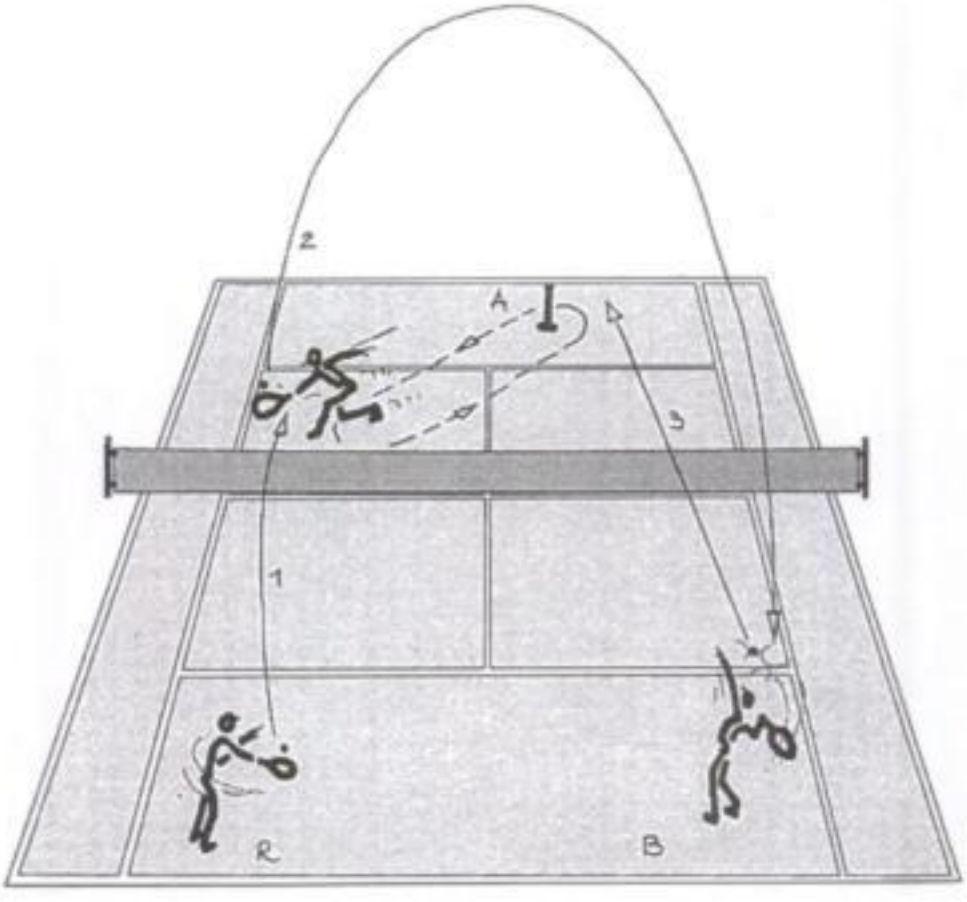

A resta el lanzamiento de B y, girando sobre sí mismo, debe realizar una volea de derecha en paralelo desde la posición A¹.
B y R regulan el ritmo del ejercicio con series de rápidos lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 28

### Objetivo

Para A:
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Coordinación óculo-manual

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico



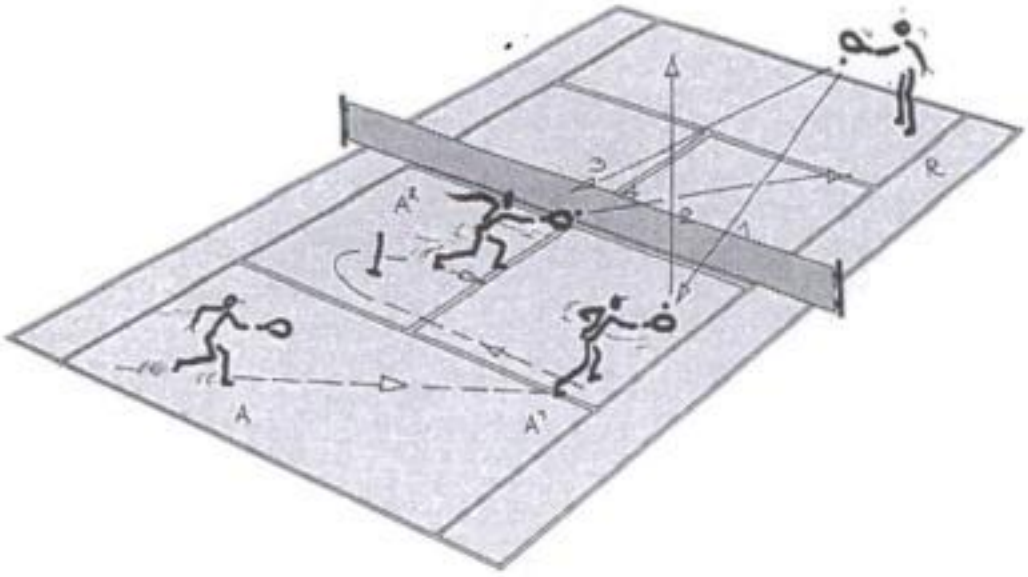

A ejecuta un globo hacia B con una volea de derecha como respuesta a un lanzamiento de R.
B debe devolver el globo de A con un smash cruzado al mismo tiempo que A se desplaza en diagonal rodeando un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos cortos y difíciles.

Copyrighted material

## Ejercicio 29

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

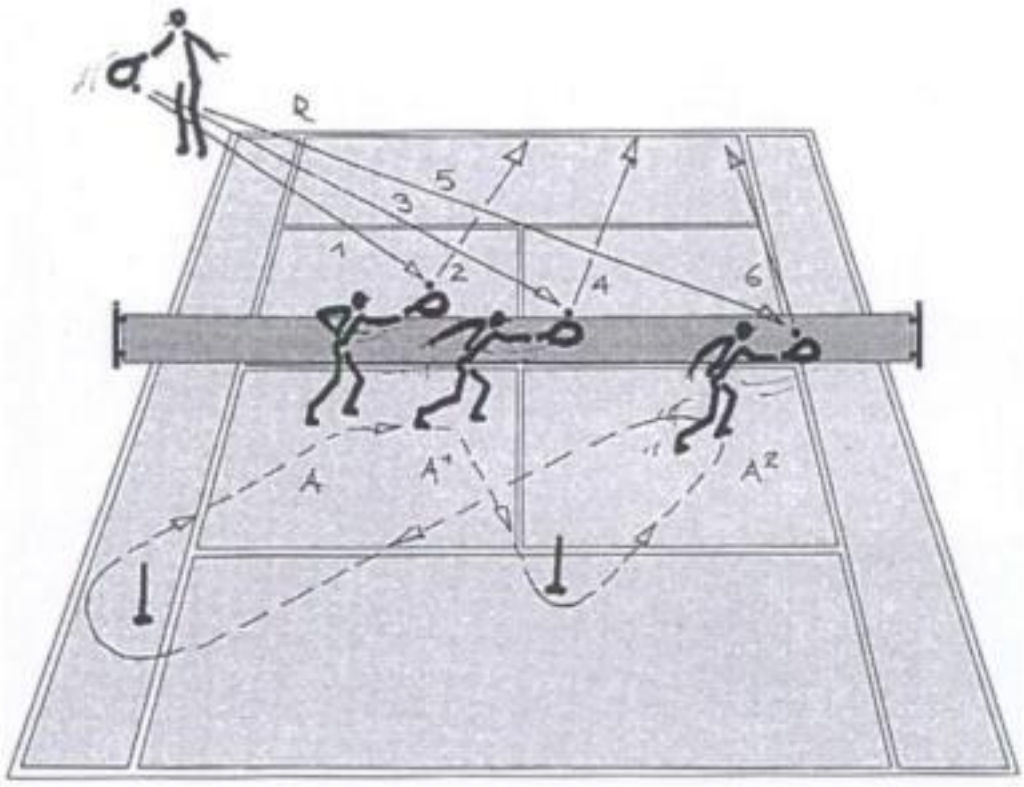



A se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ para ejecutar una volea cruzada de derecha y, seguidamente, se dirige, tras rodear un poste a la posición $A^2$ para realizar otra volea cruzada de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 30

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y coordinación del movimiento técnico
- Resistencia
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



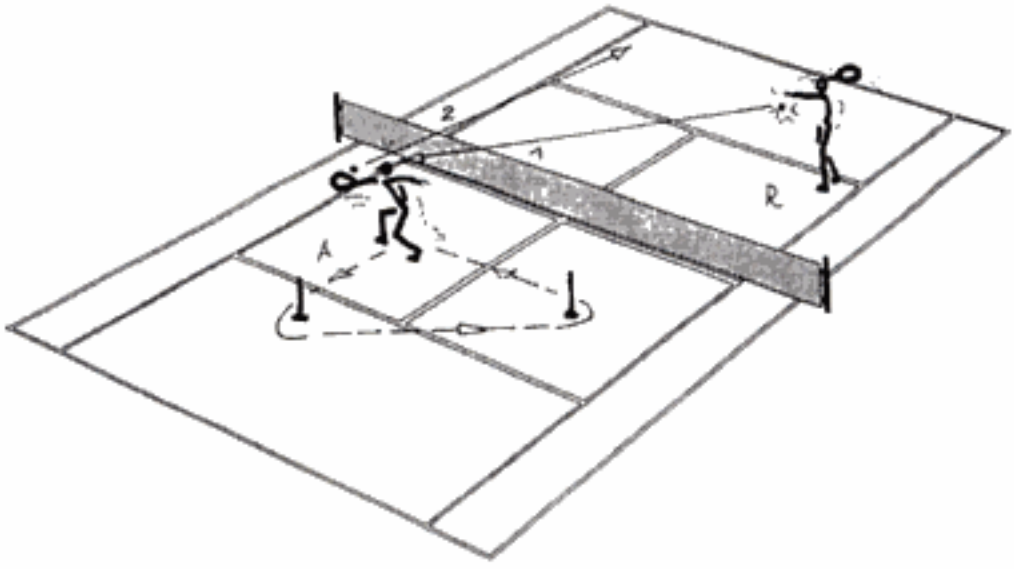

El jugador debe desplazarse en diagonal y rodear dos postes para realizar, desde las posiciones A, $A^1$ y $A^2$ rápidas y sucesivas series de voleas cruzadas de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos y potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 31

### Objetivo

- **Rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**
- **Resistencia a la velocidad**

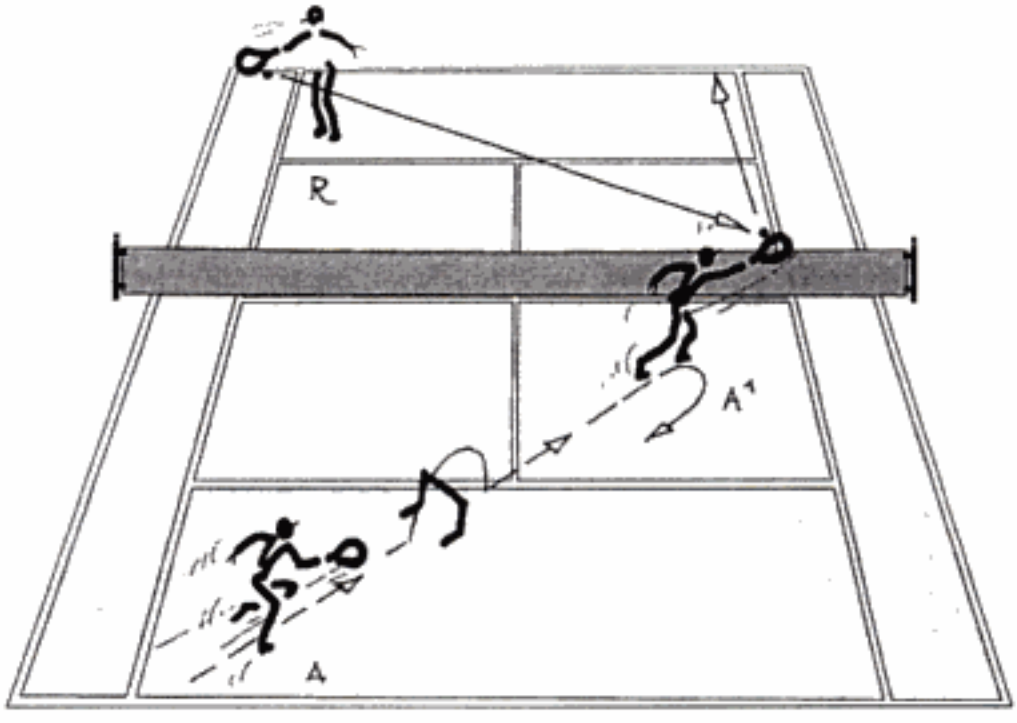



A se desplaza en diagonal y en horizontal rodeando un par de postes para ejecutar voleas de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos en diagonal, realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 32

### Objetivo

- **Desarrollo de la volea en condiciones de esfuerzo físico**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**



A se desplaza en diagonal hacia la red, saltando una pequeña valla para efectuar, desde la posición $A^1$, una volea de derecha en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal.

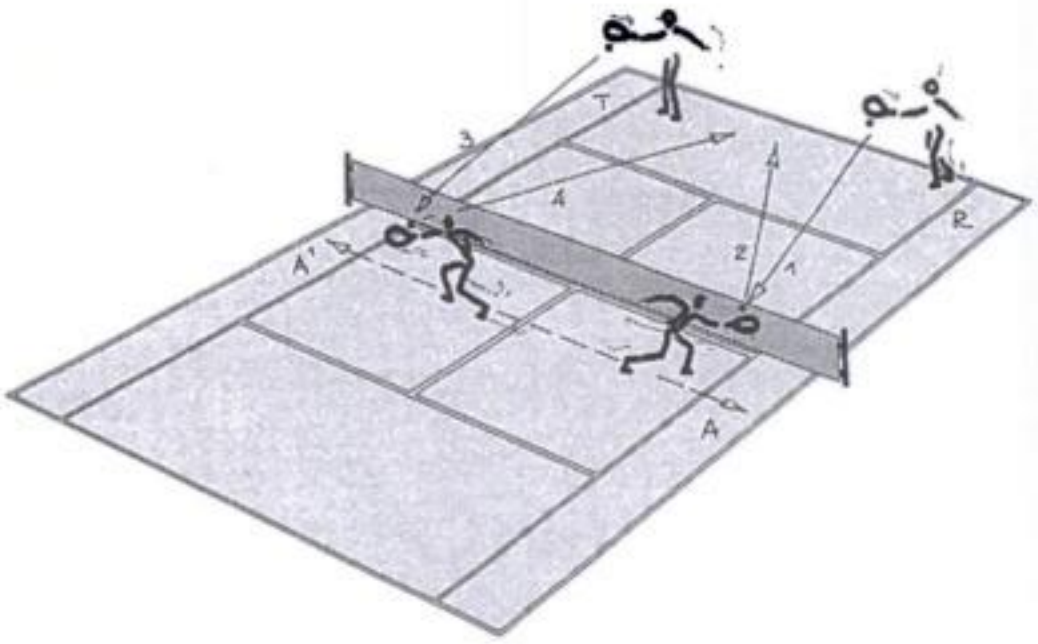


Copyrighted material

## Ejercicio 33

### Objetivo

- Tiempo de ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad



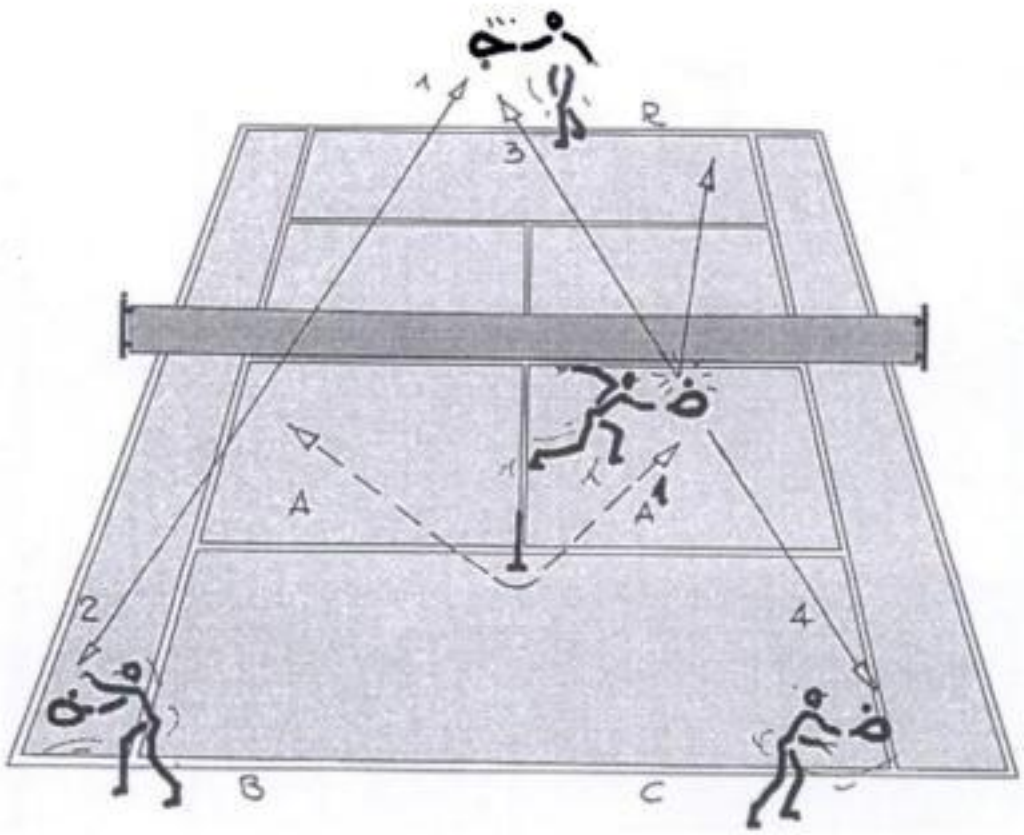

Desde las posiciones A y A', con rápidos cambios de dirección, el jugador debe realizar voleas cruzadas de derecha y de revés.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos potentes y difíciles.

## Ejercicio 34

### Objetivo

Para A, A':
- Rapidez en el movimiento y velocidad de reacción
- Tiempo de ejecución

Para B y C:
- Rapidez en la ejecución



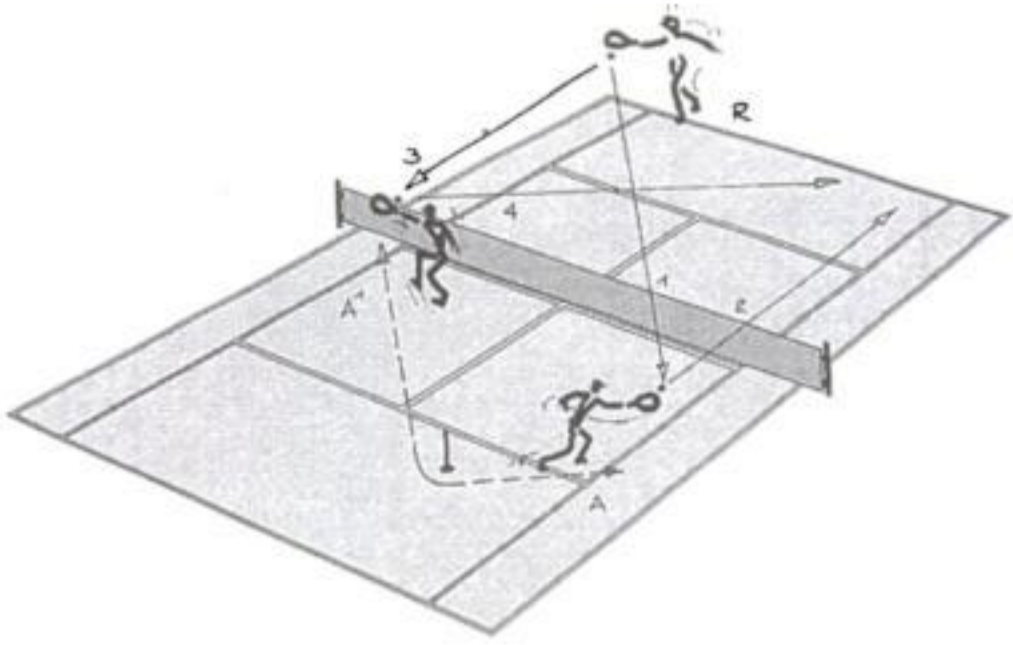

R pelotea con B y C. Al mismo tiempo, otro jugador, desde las posiciones A y A', debe interceptar la pelota con voleas de derecha y de revés. El traslado desde A hacia A' debe efectuarse rodeando un poste.
R, B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes y precisos lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 35

### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico mediante rápidos cambios de dirección

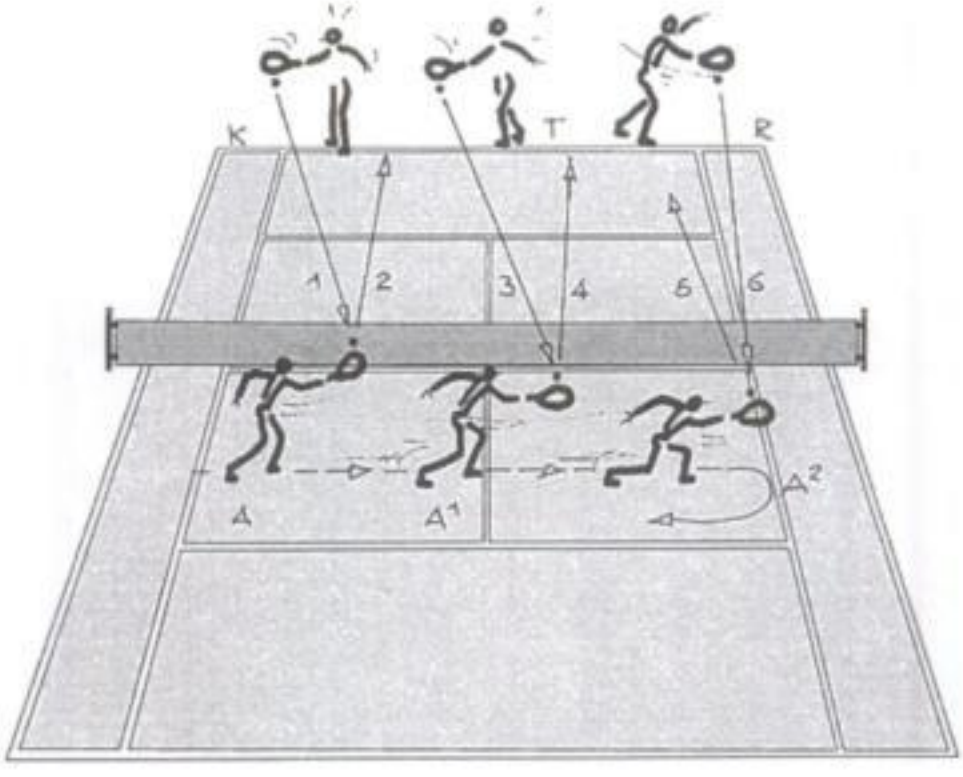



Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador debe realizar voleas de derecha y de revés dirigidas a la misma zona de la pista. El desplazamiento desde A hacia $A^1$ debe realizarse rodeando un poste y corriendo en diagonal.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 36

### Objetivo

Para A:
- Perfeccionamiento de la ejecución gracias a la coordinación y el movimiento
- Rapidez en la ejecución
- Habilidad




Desplazándose lateralmente hacia la derecha, desde la posición A hasta la $A^1$ y desde esta última a la $A^2$, el jugador debe realizar voleas de derecha como respuesta a potentes lanzamientos de K, T y R. A continuación, debe retroceder para repetir el ejercicio desde las posiciones $A^3$, $A^4$ y $A^5$ golpeando esta vez con voleas de revés.
K, T y R regulan el ritmo del ejercicio enviando precisos lanzamientos.

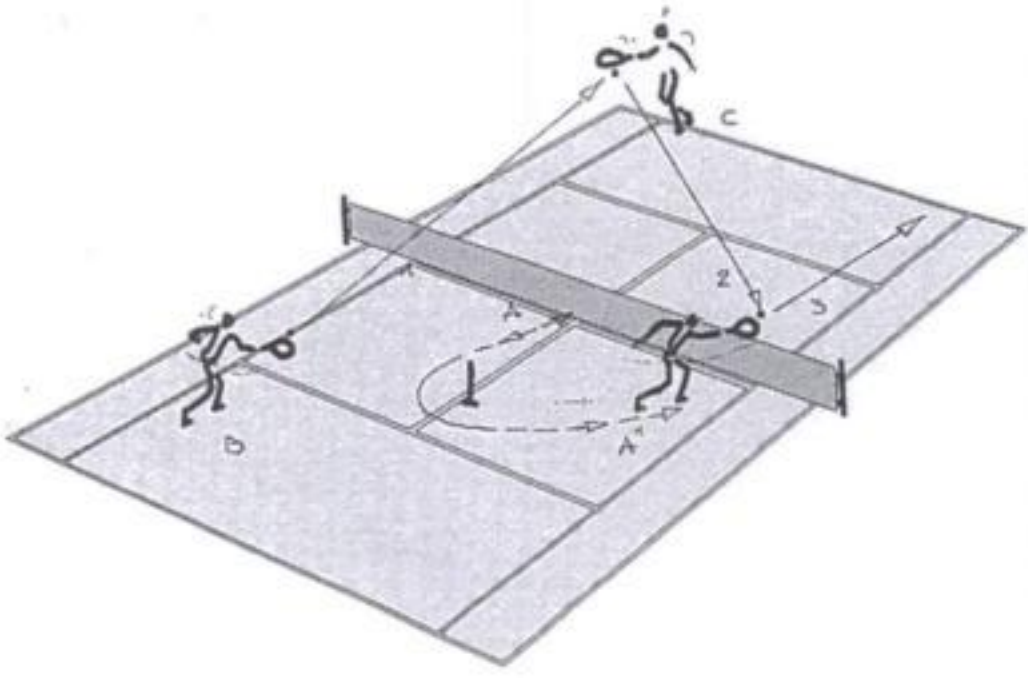
Copyrighted material

## Ejercicio 37

### Objetivo

Para A, A¹:
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Para C:
- Tiempo de ejecución

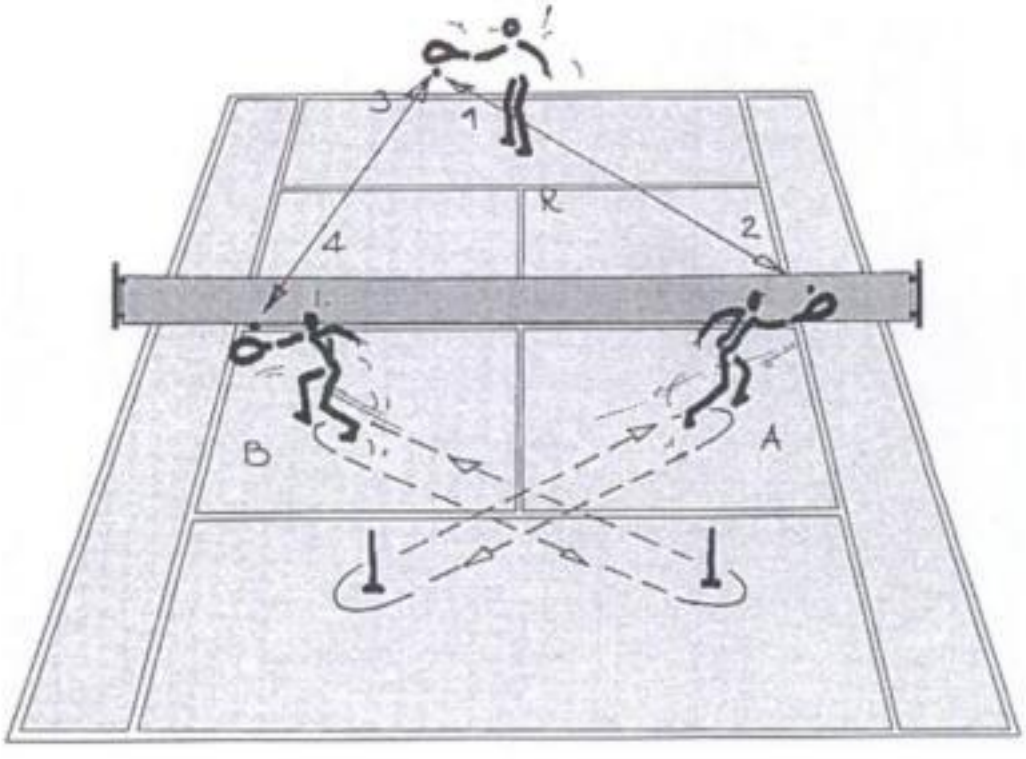



C realiza un golpe cruzado de derecha hacia A como respuesta a un lanzamiento de B.
A, tras rodear un poste, se desplaza en diagonal para ejecutar una volea de derecha en paralelo desde la posición A¹.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 38

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y precisión en la ejecución
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



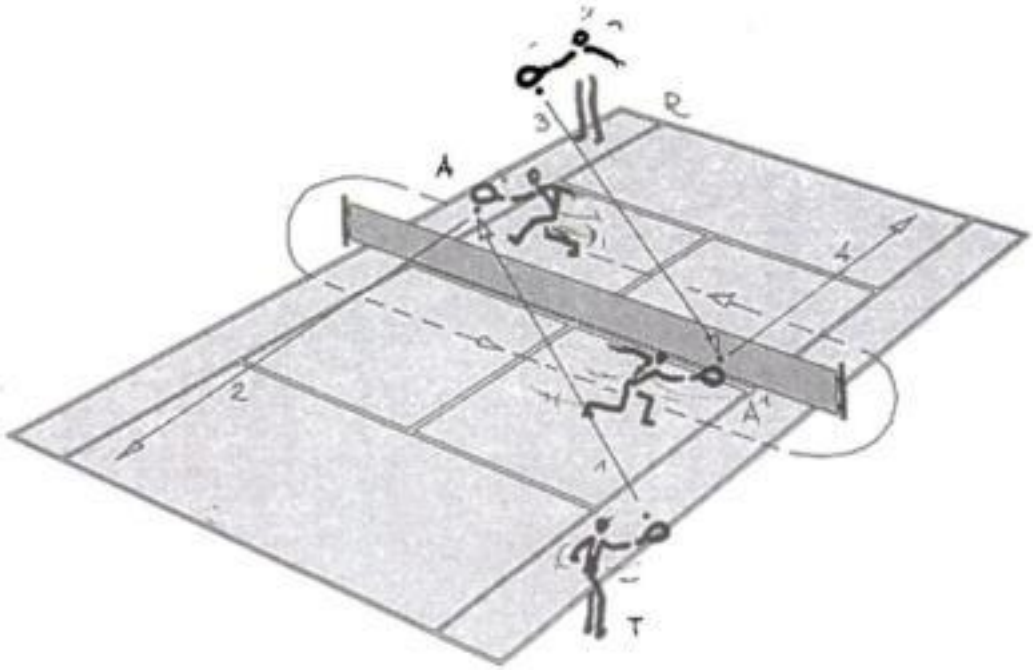

A y B respectivamente ejecutan voleas de derecha y de revés hacia R. Después de cada volea, se desplazan en diagonal y rodean un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos diagonales.

Copyrighted material

## Ejercicio 39

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de la volea en condiciones de esfuerzo físico
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

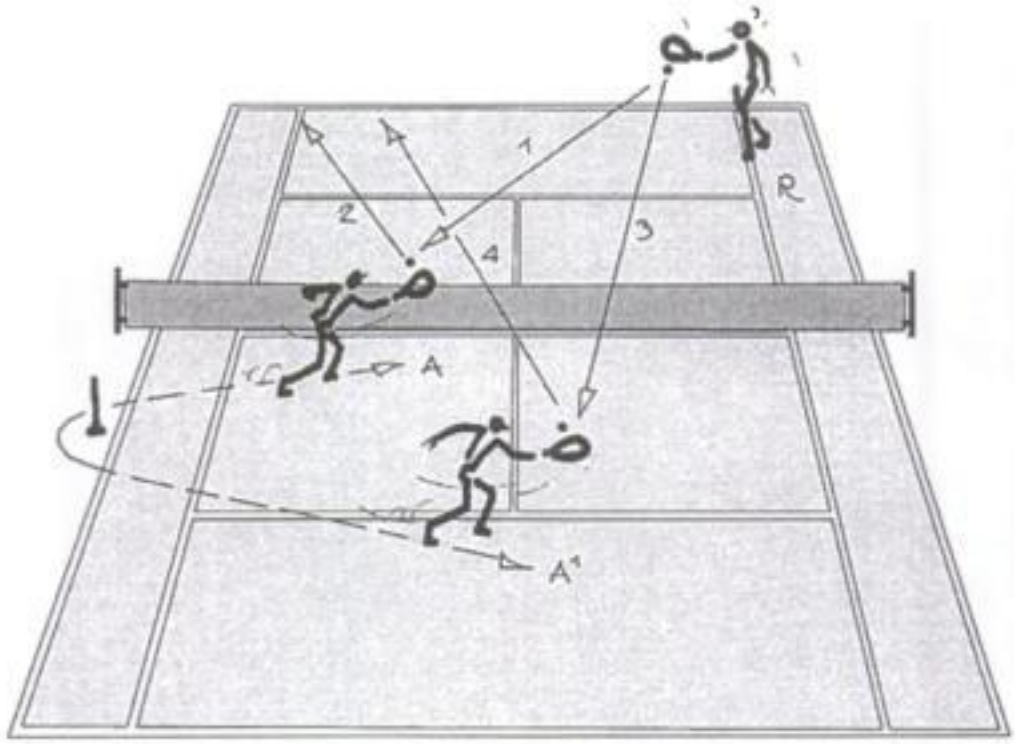



A se desplaza horizontalmente hacia la posición A', y desde ésta hacia A (rodeando la red) y en este trayecto de un lado a otro de la pista debe realizar voleas de derecha en paralelo. T y R regulan el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 40

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de la volea mediante rápidos cambios de dirección
- Resistencia y rapidez en el movimiento



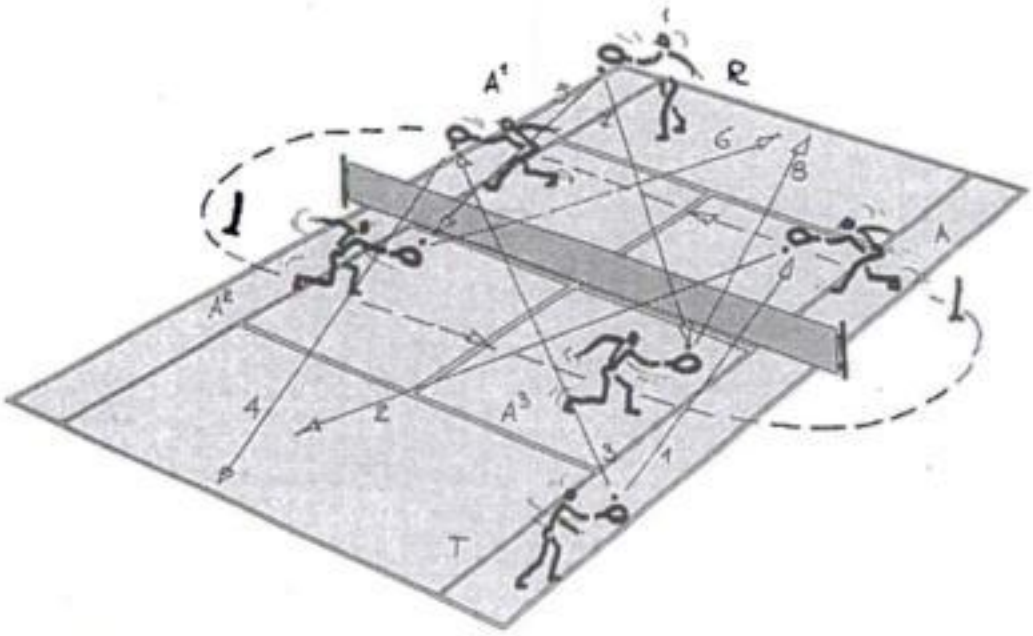

A se desplaza en diagonal, rodeando un poste, hacia la posición A'. Desde estas dos posiciones debe efectuar series de voleas cruzadas de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 41

### Objetivo

- Perfeccionamiento de la volea en condiciones de esfuerzo físico
- Tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo
- Habilidad

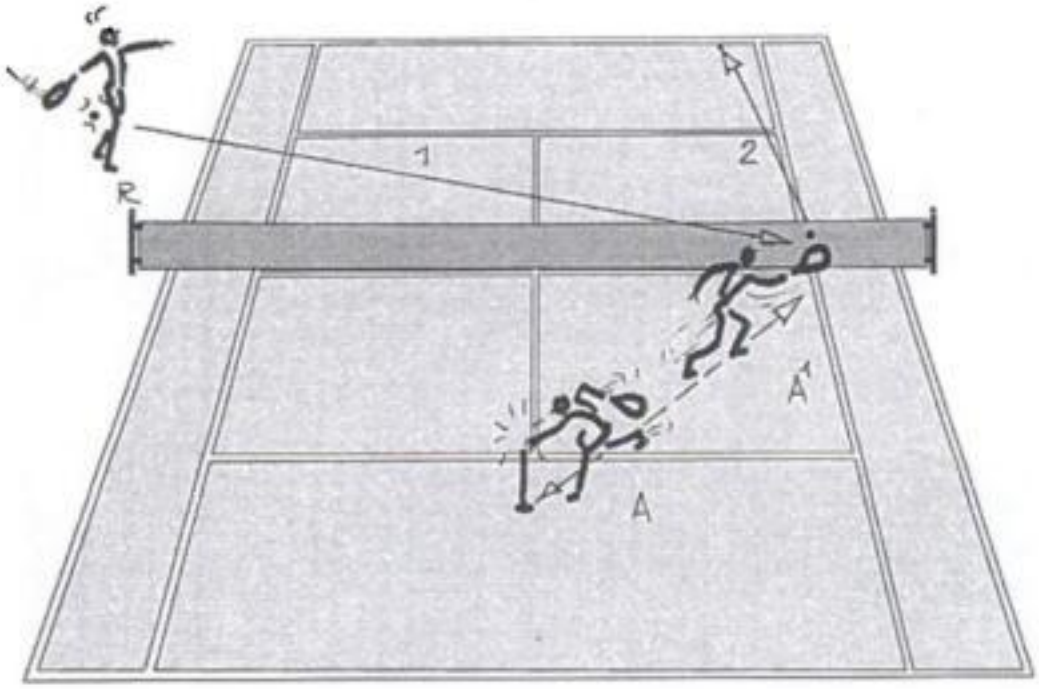



Desde las posiciones A y A¹, el jugador debe realizar series de voleas cruzadas de derecha como respuesta a lanzamientos cruzados de T. Seguidamente, debe trasladarse rápidamente hacia la pista del oponente para repetir el ejercicio desde las posiciones A² y A³ como respuesta, en este caso, a lanzamientos de R.
T y R regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 42

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



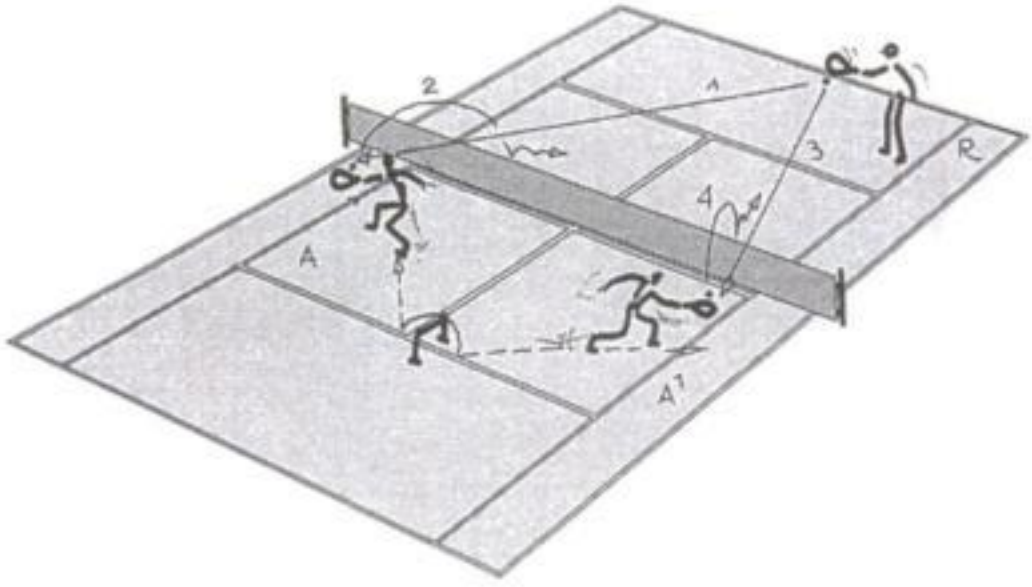

Desde la posición A¹ el jugador realiza voleas de derecha como respuesta a lanzamientos de R. Después de cada golpe, el jugador se debe desplazar en diagonal hacia la posición A y tocar un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

## Ejercicio 43

### Objetivo

- Velocidad y coordinación del movimiento técnico
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad en largos periodos de tiempo



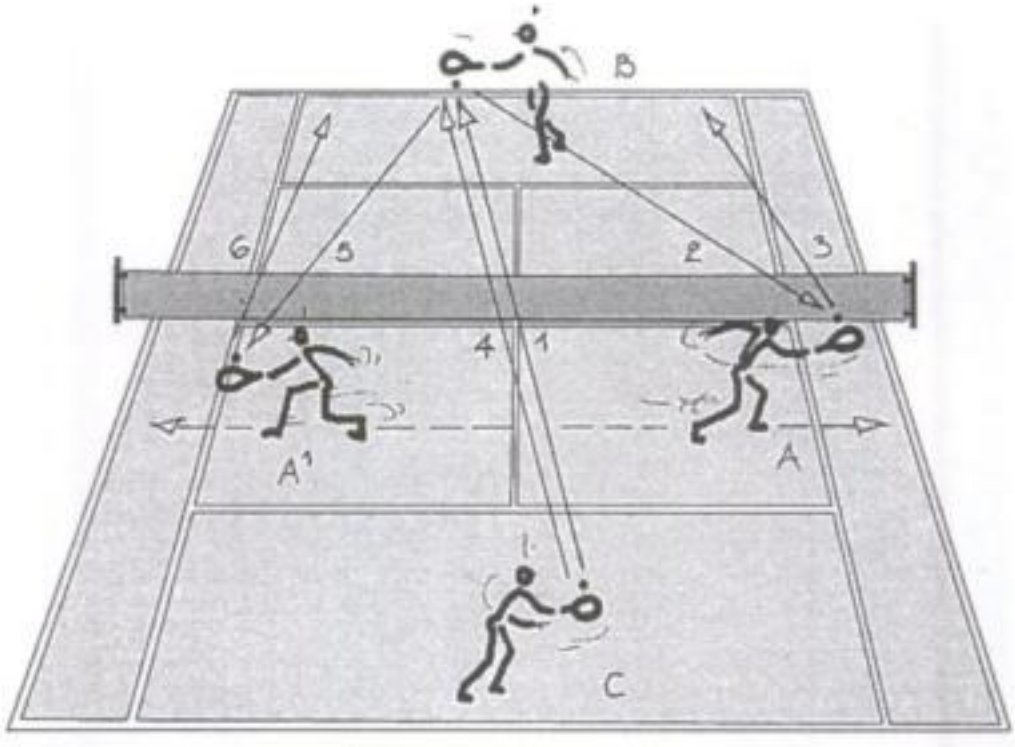

Desde las posiciones A y A¹, el jugador debe realizar golpes de derecha y de revés con dejada. El desplazamiento de la posición A hasta la A¹ se realiza después de superar un obstáculo.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados en rápida sucesión.

## Ejercicio 44

### Objetivo

Para A, A¹:
- Perfeccionamiento técnico del lanzamiento de volea en paralelo en condiciones de esfuerzo físico
- Tiempo de ejecución
- Resistencia

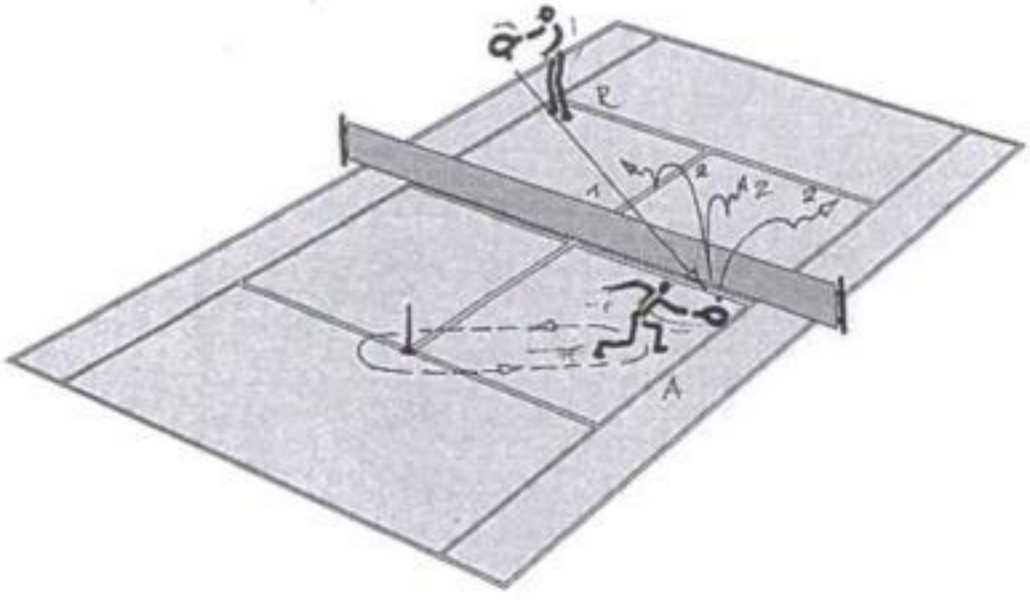
Para B:
- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución




C envía series de potentes golpes hacia B que los devuelve con lanzamientos cruzados realizados alternativamente hacia la derecha y hacia la izquierda. El jugador, con rápidos cambios de dirección, debe interceptar la pelota, desde las posiciones A y A¹, con voleas de derecha y de revés.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos.



Copyrighted material

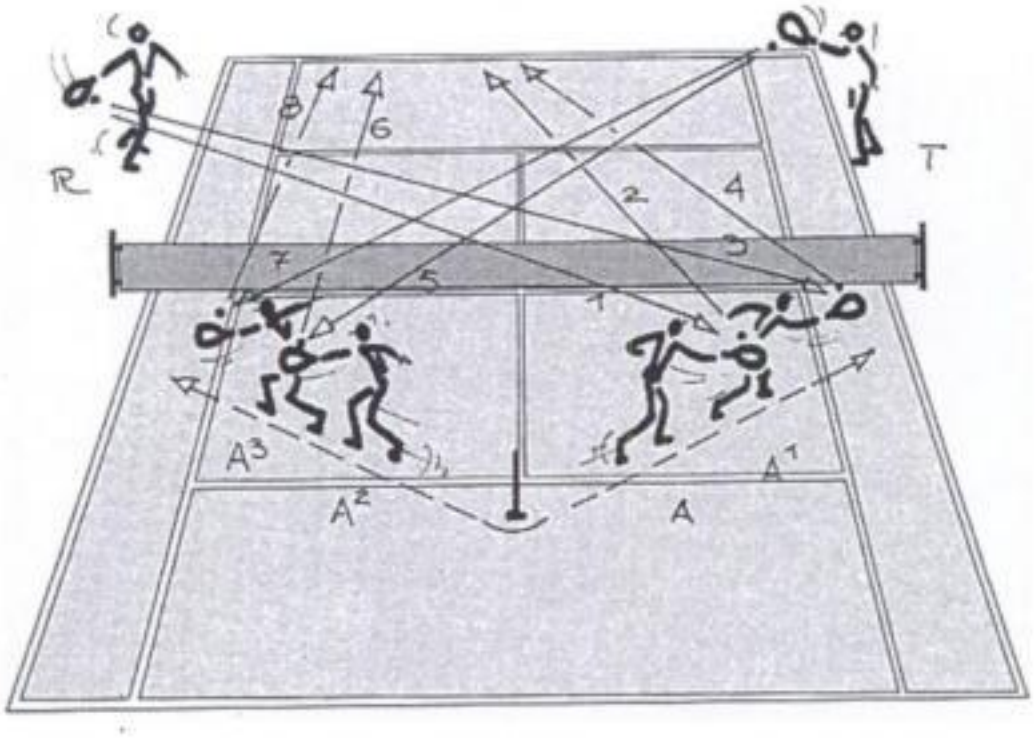



A se desplaza en diagonal, tras rodear un poste, para realizar una volea baja de derecha con dejada.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos cortos y difíciles.

## Ejercicio 45

### Objetivo

- Rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Habilidad




Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador realiza voleas cruzadas de derecha como respuesta a lanzamientos cruzados de R. A continuación, deben moverse rodeando un poste para repetir el ejercicio en las posiciones $A^2$ y $A^3$ con voleas de revés en paralelo como respuesta al lanzamiento de T.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal realizados en rápida sucesión.

## Ejercicio 46

### Objetivo

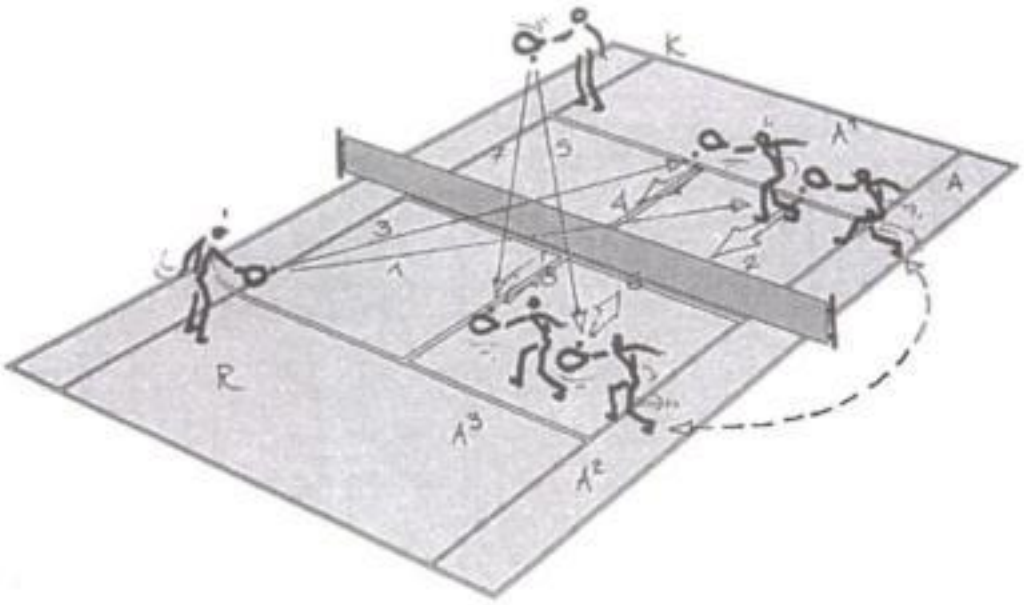
- Perfeccionamiento técnico de la volea en movimiento
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad

Copyrighted material

## Ejercicio 47

### Objetivo

- Coordinación en movimiento
- Tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad en largos periodos de tiempo

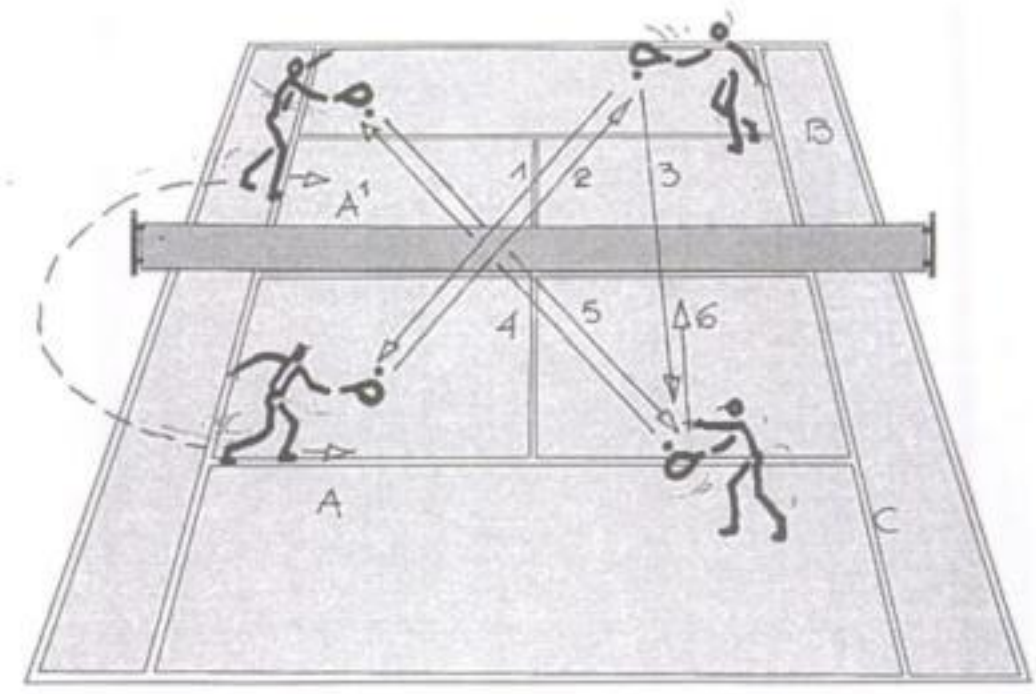



Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador debe devolver los lanzamientos de R con voleas de derecha. Seguidamente, debe desplazarse a la pista del oponente para repetir el ejercicio en las posiciones $A^2$ y $A^3$ con voleas de revés como respuesta a lanzamientos de K.
R y K regulan el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 48

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Coordinación en movimiento
- Tiempo de ejecución




El jugador se desplaza de un lado a otro de la pista (posiciones A y $A^1$) y alterna golpes de derecha y de revés con B y C.
B y C regulan el ritmo del ejercicio enviando lanzamientos hacia A que le permiten moverse de un lado a otro de la pista.

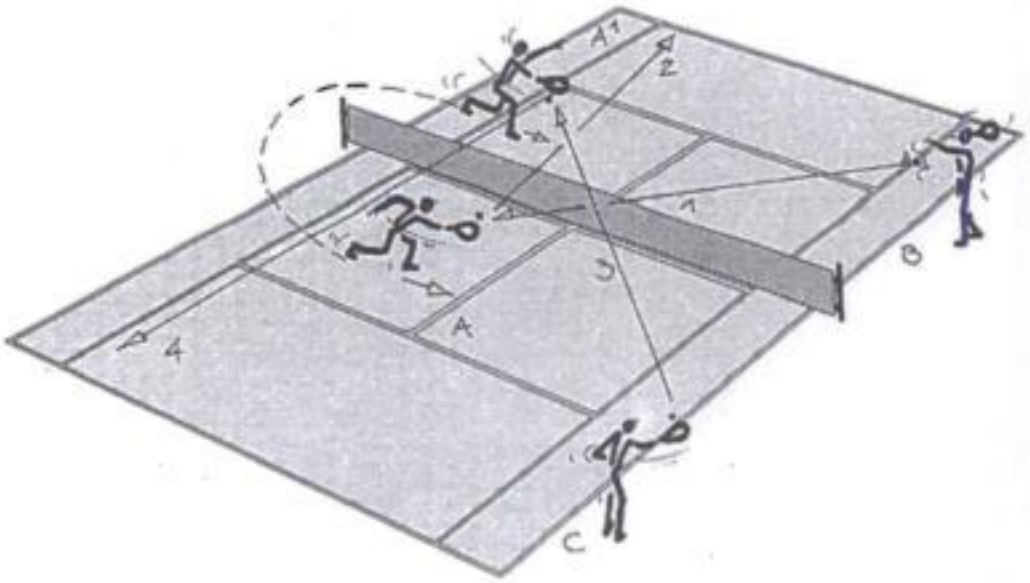
Copyrighted material

## Ejercicio 49

### Objetivo

Para A, A¹:
- Coordinación en movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Para B y C:
- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución



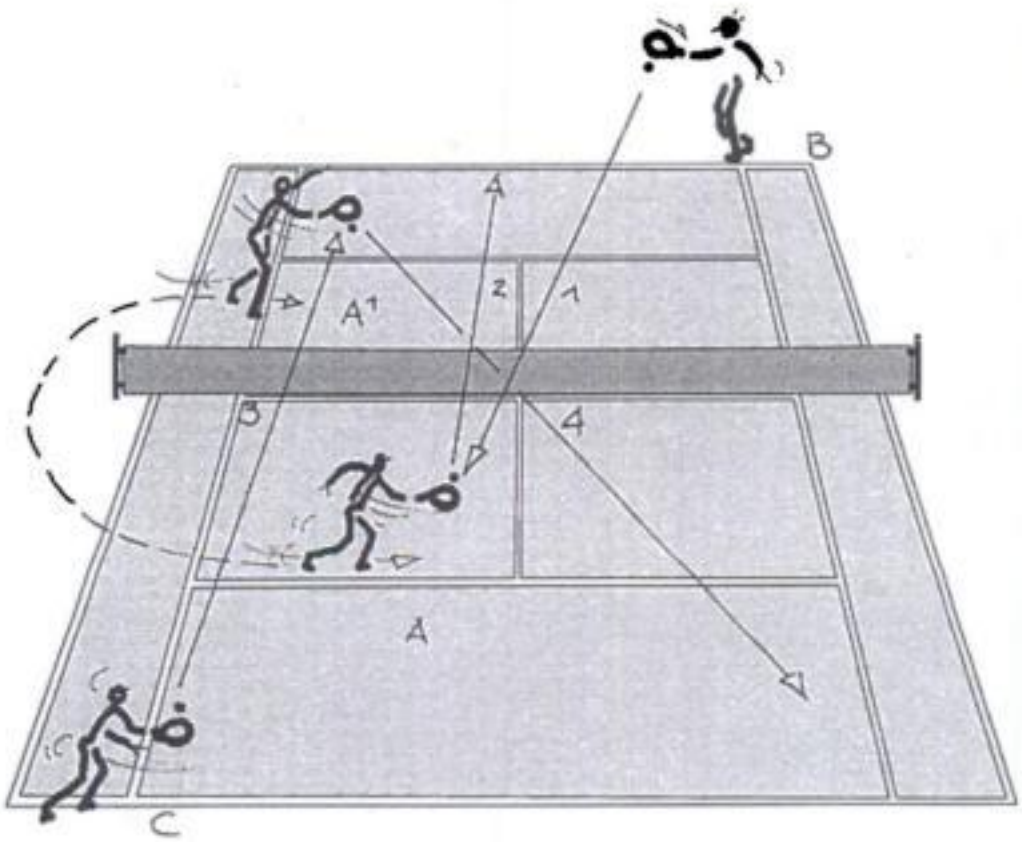

Moviéndose el jugador de un lado a otro de la pista, desde la posición A hasta la A¹, ejecutará, alternativamente, voleas de derecha y de revés en paralelo.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 50

### Objetivo

Para A, A¹:
- Coordinación y rapidez
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Para B y C:
- Coordinación y precisión en la ejecución
- Tiempo de ejecución



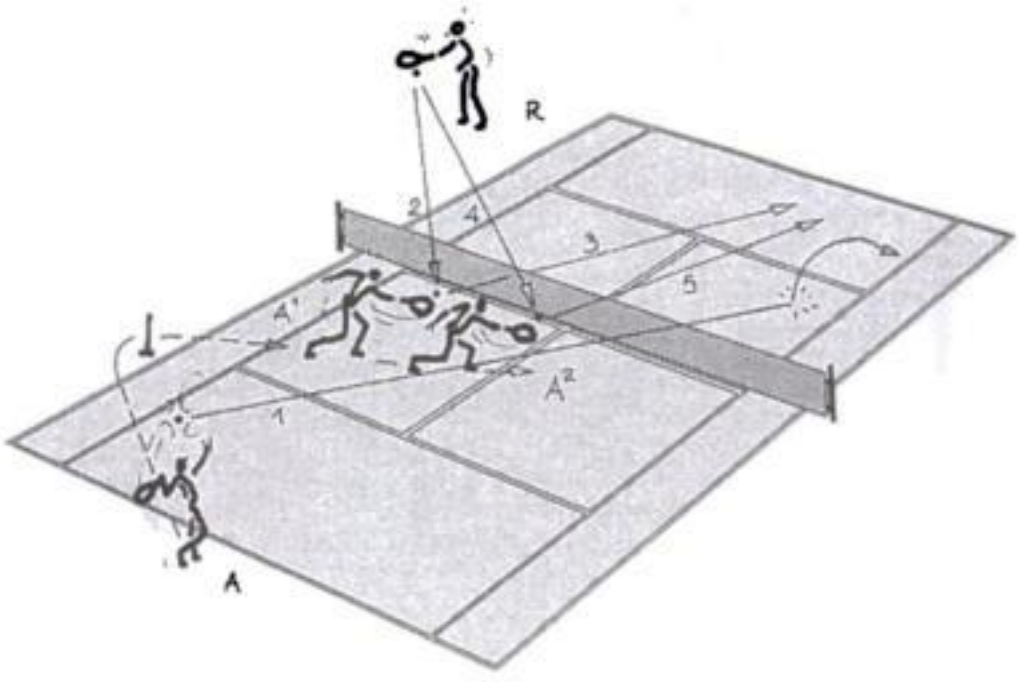

A ejecuta una volea de derecha y de desplaza rápidamente hacia el otro lado de la pista, para, desde la posición A¹, efectuar una volea cruzada de revés.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 51

### Objetivo

- Habilidad
- Rapidez en el movimiento
- Fuerza y rapidez
- Tiempo de ejecución




A sirve y se desplaza, después de rodear un poste, hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$, para ejecutar series de voleas cruzadas de derecha en rápida sucesión.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidas series de potentes lanzamientos en diagonal.

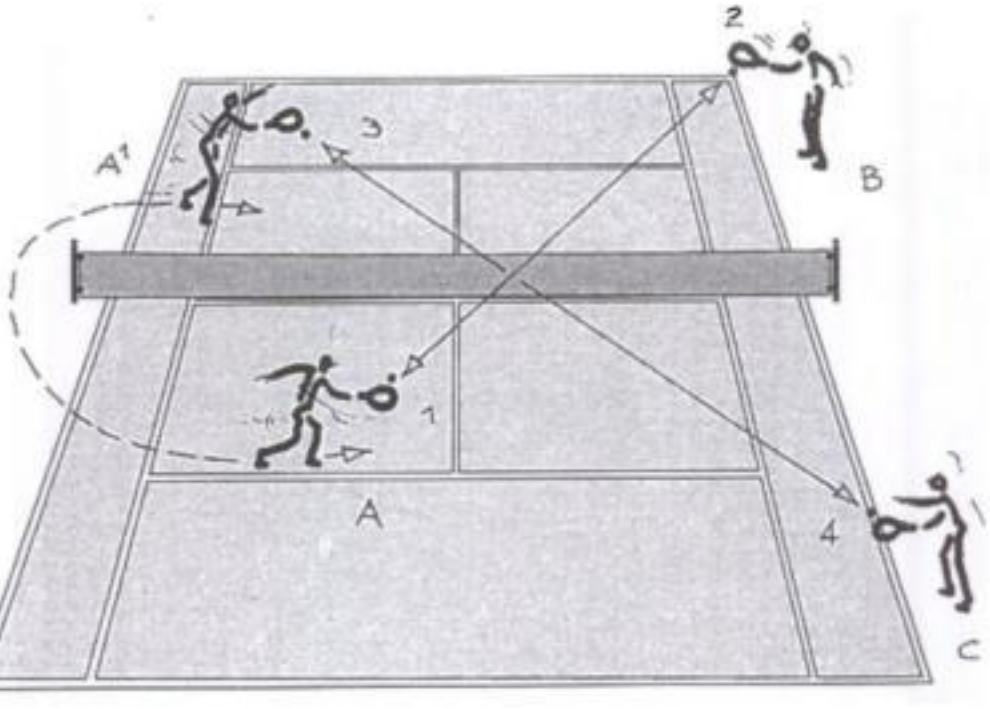
## Ejercicio 52

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Perfeccionamiento del peloteo en movimiento

Habilidad
- Tiempo de ejecución

Para B y C:
- Coordinación y precisión en la ejecución
- Tiempo de ejecución



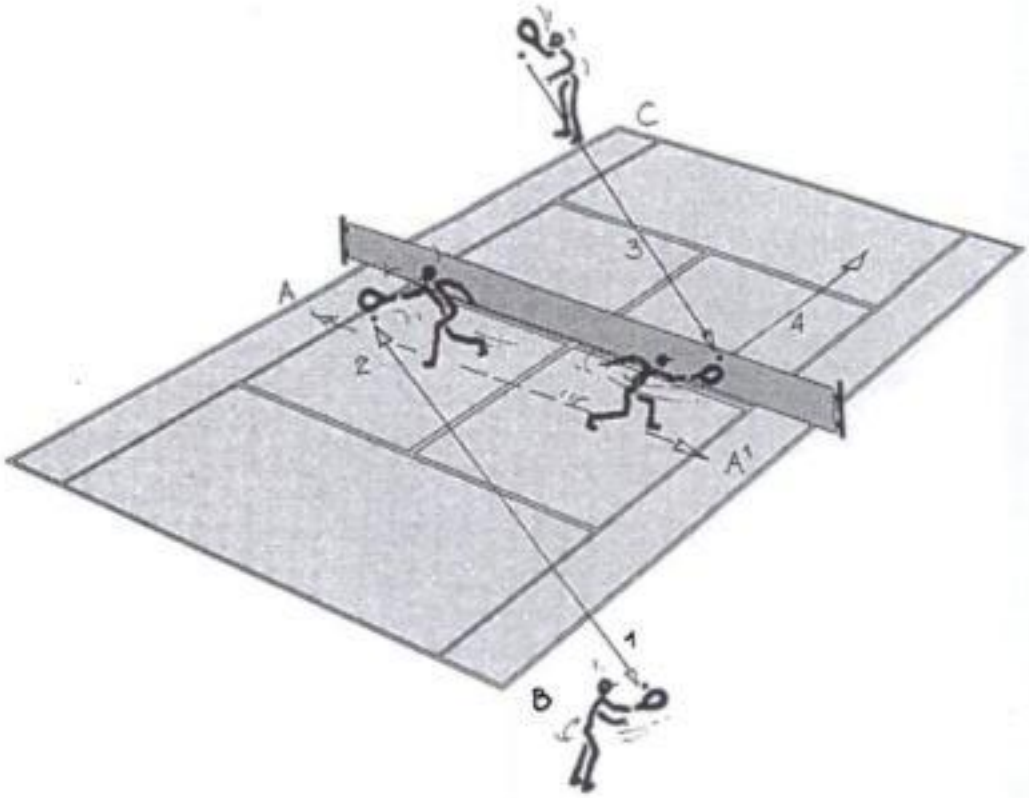

A se desplaza rápidamente hacia la posición $A^1$, en la pista del oponente y, desde ambas posiciones, se realizan, alternativamente, voleas de derecha y de revés hacia B y C.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal relativamente potentes.

Copyrighted material

## Ejercicio 53

### Objetivo

Para A, A¹:
- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción y rapidez en el movimiento

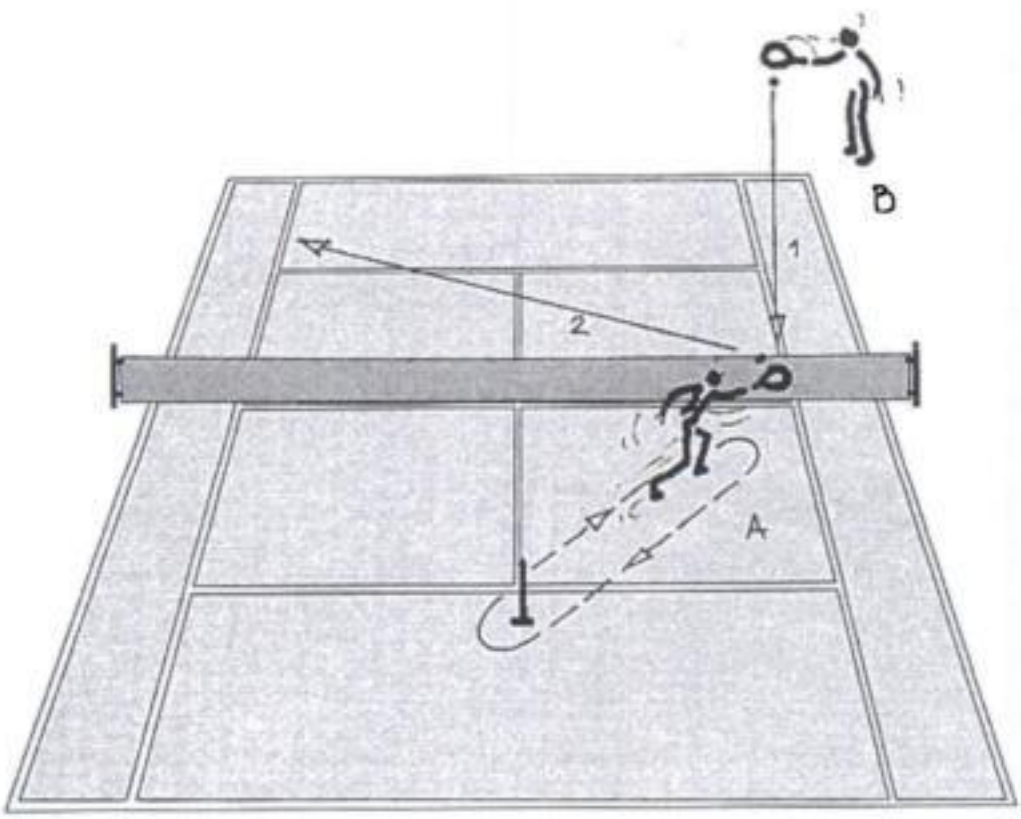



A, de espaldas a la red, debe enviar lanzamientos en diagonal hacia B. Seguidamente, girando con rapidez se desplaza lateralmente para ejecutar una volea de derecha como respuesta a un lanzamiento en diagonal de C.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con rápidos y potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 54

### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento



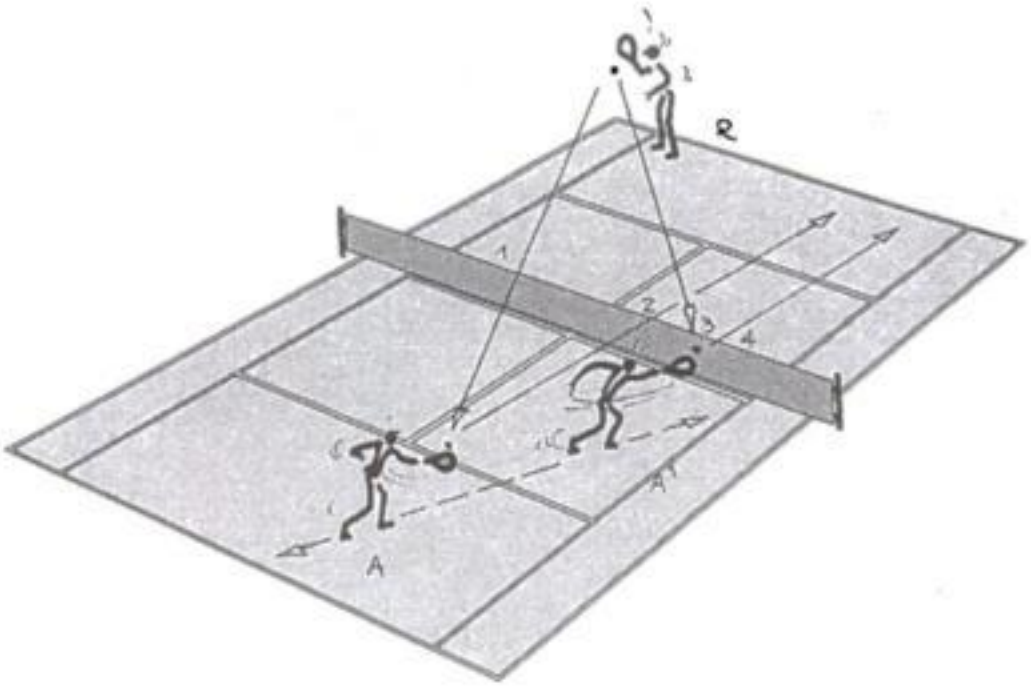

A rodea un poste y se desplaza en diagonal para ejecutar una volea cruzada de derecha.
B regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 55

### Objetivo

- Desarrollo de técnicas complejas
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución

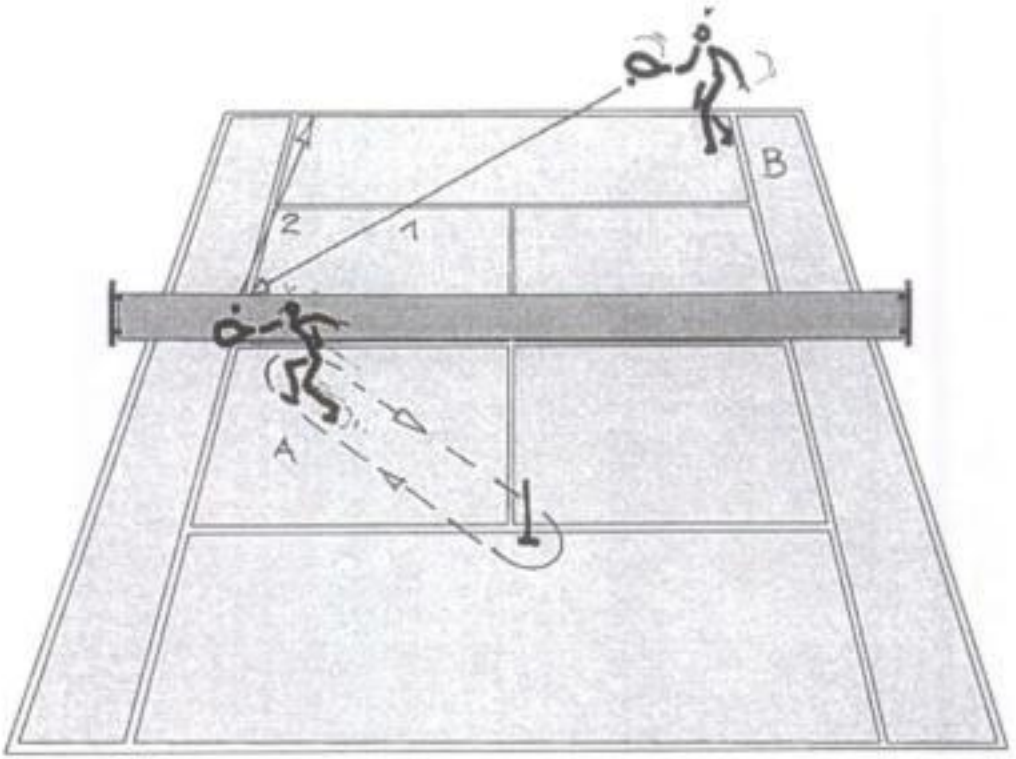



Desde las posiciones A y A¹ el jugador debe efectuar una volea alta de derecha en paralelo.
El desplazamiento de A hacia A¹ se realiza en diagonal.
R regula el ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 56

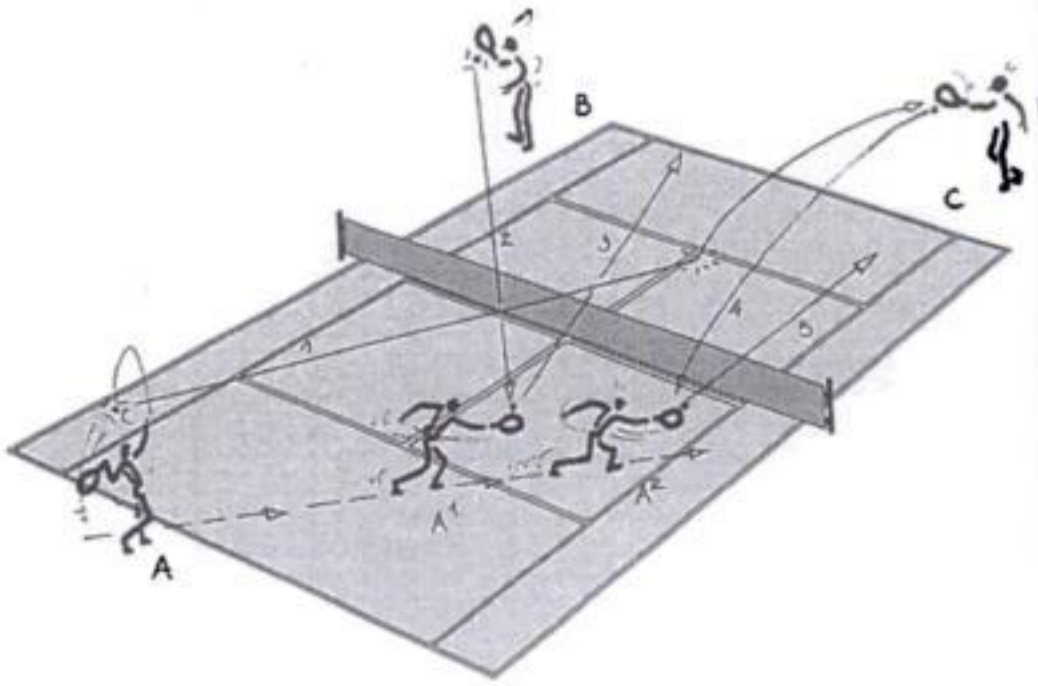
### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución
- Rapidez en el movimiento




A se desplaza en diagonal para realizar una volea baja de revés en paralelo. Después de cada golpe, A debe rodear un poste.
B regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material



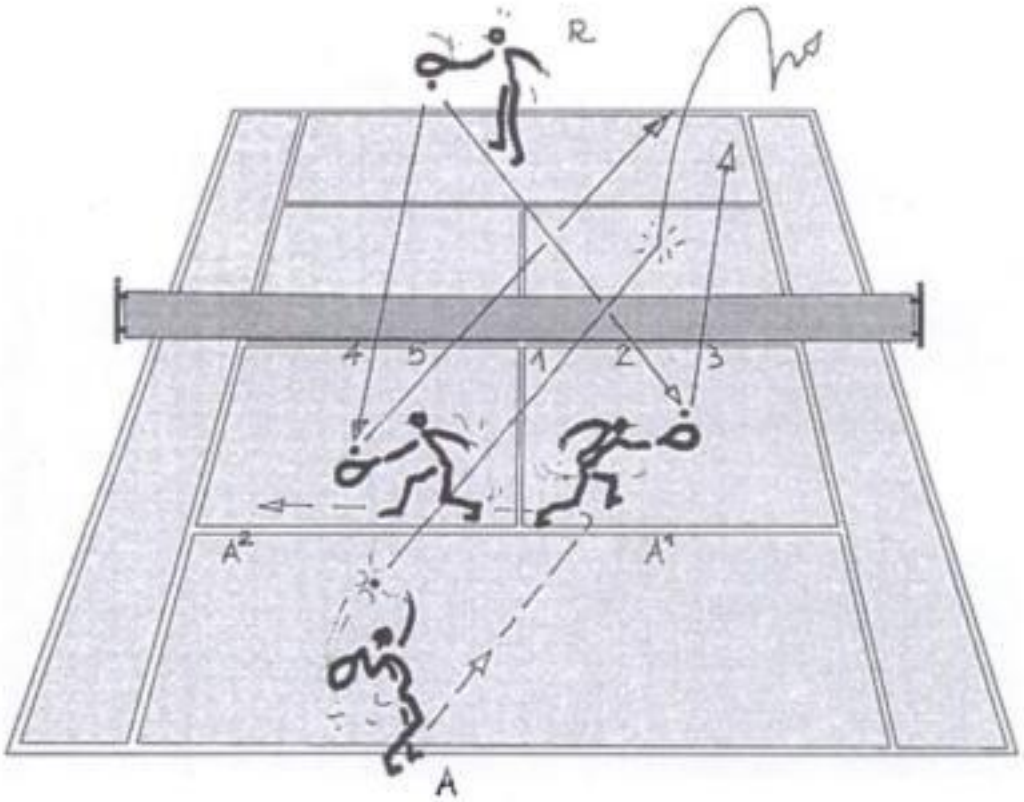

A sirve hacia C y se desplaza en diagonal para efectuar una volea desde la posición $A^1$ como respuesta a un lanzamiento de B. A continuación, avanza para replicar un lanzamiento de C con una volea desde la posición $A^2$.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos dirigidos hacia la posición $A^1$ y con difíciles lanzamientos dirigidos hacia la posición $A^2$.

## Ejercicio 57

### Objetivo

Para $A^1$, $A^2$:
- Desarrollo de técnicas complejas
- Tiempo de ejecución

Para B y C:
- Rapidez en la ejecución




A sirve y se desplaza hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$ para realizar, desde estas posiciones, series de voleas cruzadas de derecha y de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 58

### Objetivo

- Rapidez y precisión en la ejecución
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

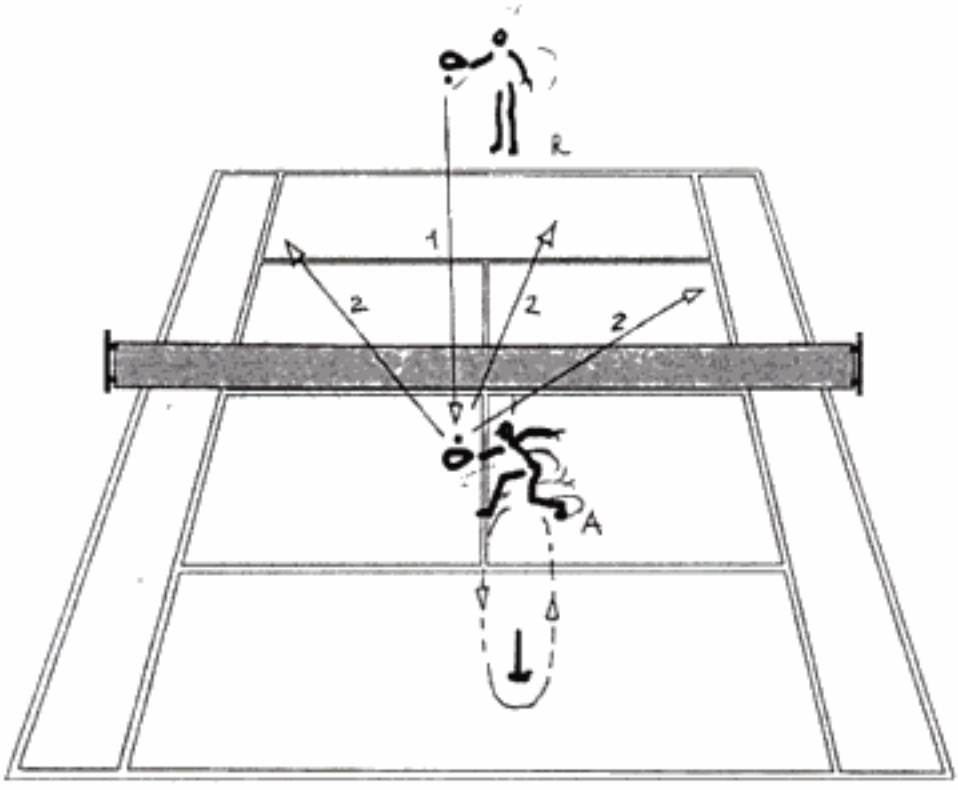
Para A:
- Rapidez y fuerza

Copyrighted material

## Ejercicio 59

### Objetivo

- **Desarrollo de técnicas básicas**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**
- **Rapidez en el movimiento**

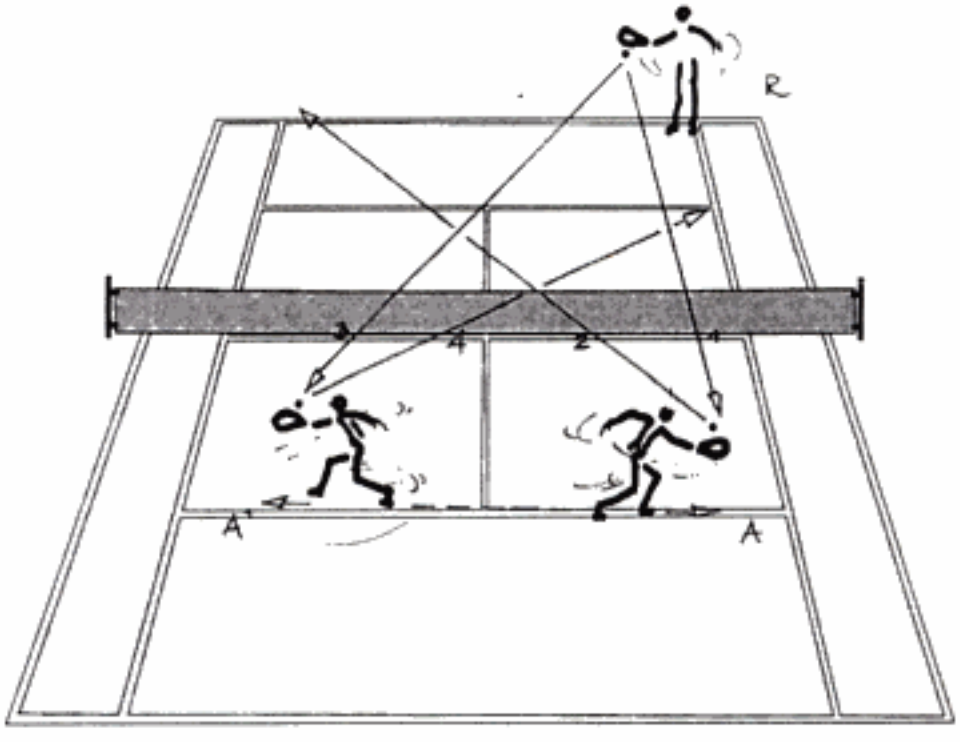



A rodea un poste y se desplaza en dirección a la red para efectuar una volea cruzada de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos cortos y difíciles.

## Ejercicio 60

### Objetivo

- **Coordinación del movimiento técnico**
- **Habilidad**
- **Resistencia a la velocidad**



A se desplaza hacia la posición A' con un rápido desplazamiento lateral y, desde estas posiciones, debe ejecutar voleas cruzadas de derecha y de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos.



Copyrighted material

# CAPÍTULO QUINTO

## Ejercicios específicos del smash con desplazamientos hacia delante, hacia atrás y laterales para mejorar la rapidez en el movimiento y perfeccionar técnica y tácticamente los lanzamientos

### *Adaptación a los cambios en las combinaciones coordinadas, por medio de variaciones en la velocidad y en la dirección*

*Los ejercicios que se presentan a continuación, una vez más, representan la aplicación práctica del tipo de entrenamiento específico indispensable para un buen tenista.*

*La importancia de la técnica es equivalente a la habilidad motora. Además, la rapidez, la fuerza y la potencia deben tenerse en cuenta antes de avanzar hacia técnicas más complejas.*

*La confianza del tenista se refleja en la calidad de su juego, pues debe dominar una serie de combinaciones automáticas físico-técnicas como, por ejemplo, la atención espacio-temporal, la sincronización de los cálculos óptico-motores, la coordinación de los miembros y del tórax y la fuerza en la ejecución de los lanzamientos para conseguir un gesto armónico, coordinado y potente.*

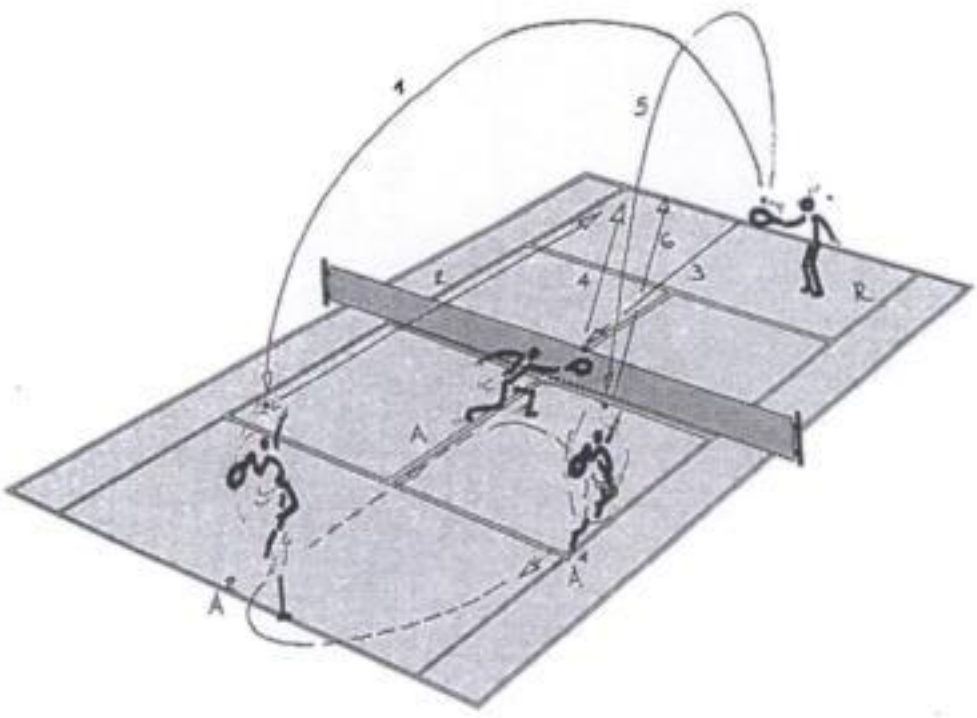
*Este proceso completo y su automatización permitirá al tenista desarrollar una aproximación táctica en el juego, adaptándose a las diversas y múltiples situaciones con las que se enfrentará, debiendo ser capaz de superarlas. Al conseguirlo, demostrará la confianza adquirida a partir de un moderno programa de entrenamiento técnico y táctico.*

Copyrighted material

## Ejercicio 1

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Habilidad
- Fuerza y rapidez

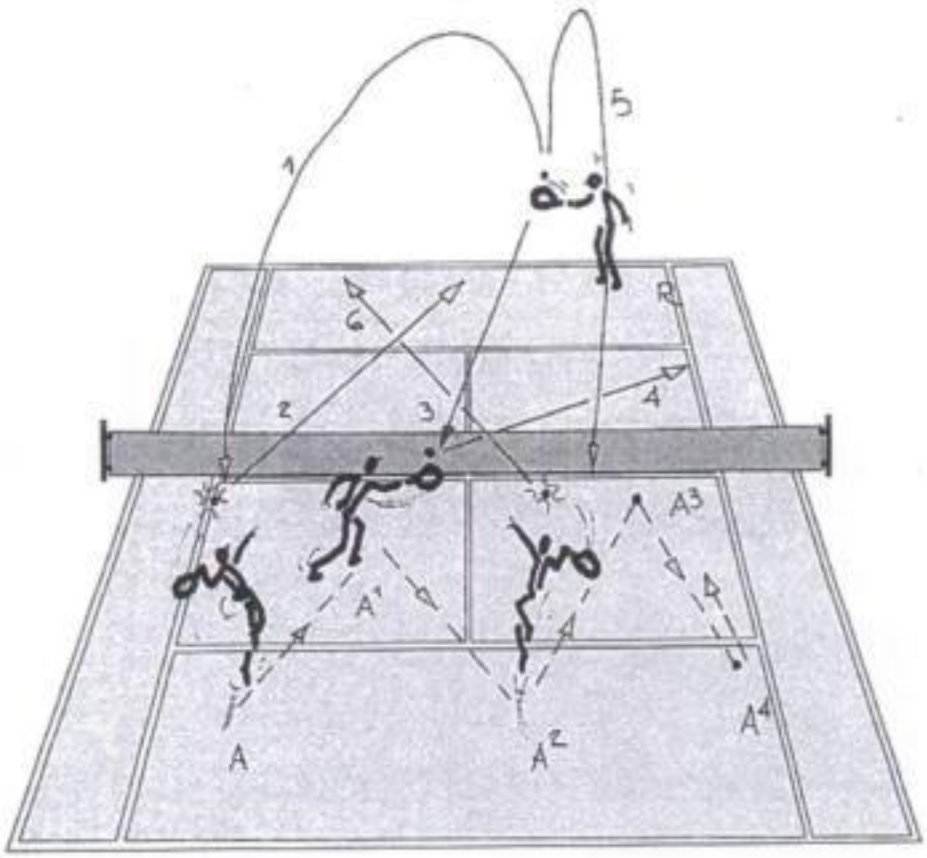



A realiza una volea y retrocede hacia la posición $A^1$ para efectuar un smash. A continuación, tras rodear un poste, ejecuta un smash cruzado desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio alternando series de globos altos y bajos.

## Ejercicio 2

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y coordinación espacio-temporal
- Resistencia
- Fuerza y rapidez



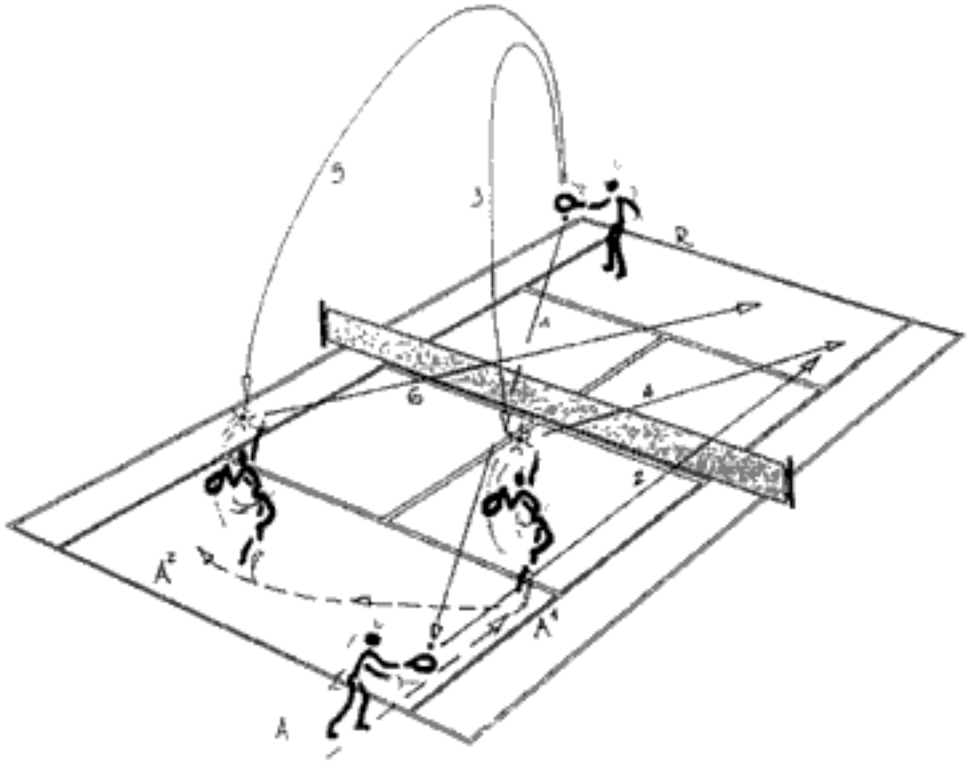

A ejecuta un smash cruzado y se desplaza hacia delante en diagonal para realizar una volea de derecha con dejada, desde la posición $A^1$. Entonces, repite el ejercicio desde las posiciones $A^2$, $A^3$ y $A^4$.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y difíciles globos.

Copyrighted material

## Ejercicio 3

### Objetivo

- **Coordinación óculo-manual**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**



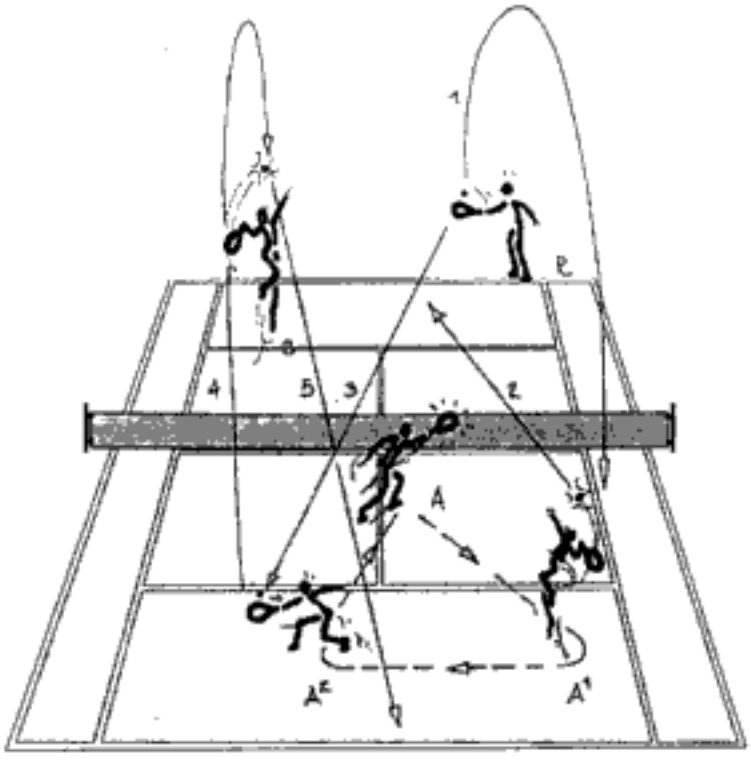
A efectúa un potente y rápido golpe en paralelo y se desplaza hacia delante para realizar un smash, desde la posición $A^1$, como respuesta a un globo bajo. Seguidamente, retrocede en diagonal y efectúa, desde la posición $A^2$, un smash cruzado como respuesta a un globo alto. R regula el ritmo del ejercicio con precisos globos altos y bajos.

## Ejercicio 4

### Objetivo

**Para $A^1$, $A^2$:**
- **Rapidez en el movimiento y percepción espacio-temporal**
- **Habilidad**

**Para B:**
- **Coordinación del movimiento técnico**
- **Fuerza y rapidez**



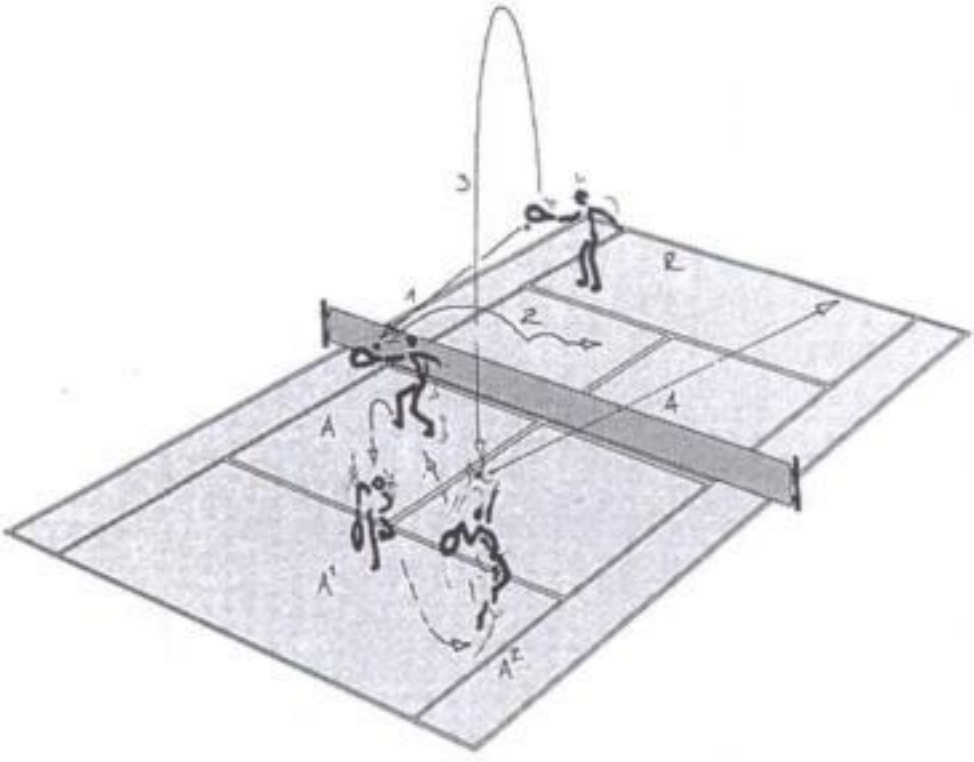
Después de tocar la red, A retrocede hasta la posición $A^1$ desde donde realiza un smash cruzado. A continuación, desde la posición $A^2$, realiza un globo de revés hacia B que devuelve con un smash dirigido al centro de la pista. El movimiento de A debe ser en horizontal y en diagonal.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos bajos y potentes lanzamientos.

Copyrighted material

## Ejercicio 5

### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico a través de la percepción espacio-temporal
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución

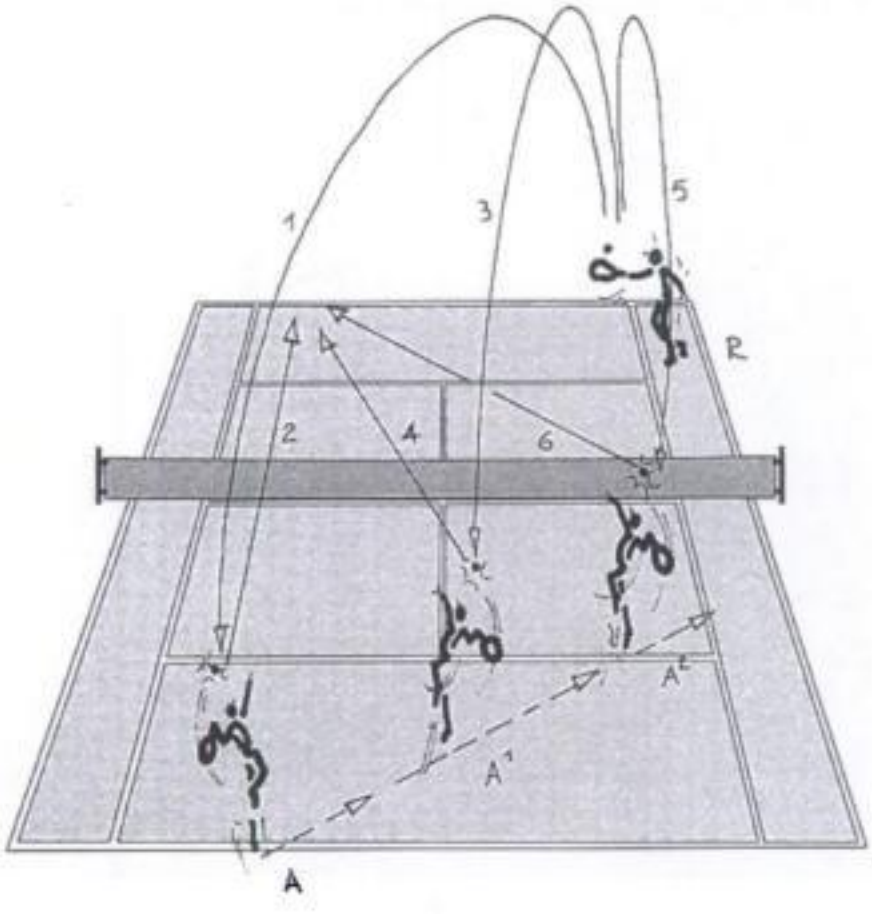



A realiza un volea de revés con dejada y se desplaza en diagonal, de espaldas a la red, para desde la posición $A^2$ girarse y realizar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con pelotas cortas y globos altos y bajos.

## Ejercicio 6

### Objetivo

- Desarrollo de capacidades técnicas y tácticas complejas
- Tiempo de ejecución
- Fuerza y rapidez



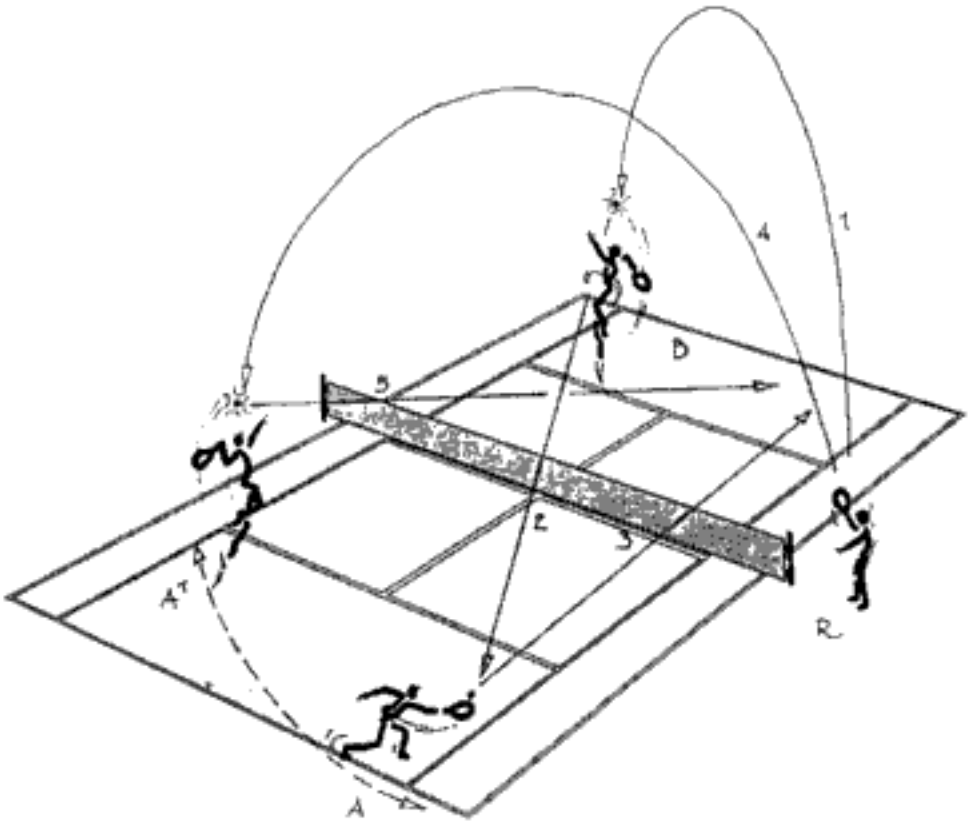

A se desplaza en diagonal hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$ y, desde estas tres posiciones, realiza series de smash dirigidas a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de globos altos y bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

- **Coordinación y percepción espacio-temporal**
- **Elevación**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**

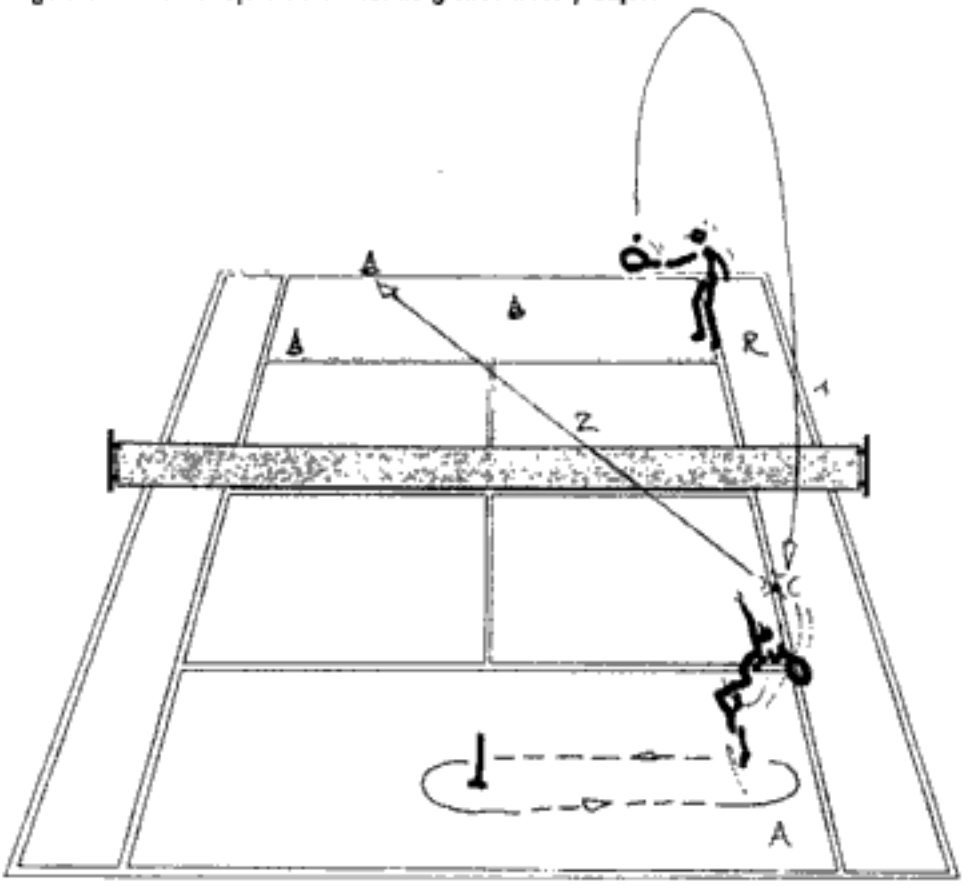



A devuelve un smash de B con un lanzamiento de derecha en paralelo y, entonces, se desplaza rápidamente hacia la posición A' para ejecutar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos altos y bajos.

## Ejercicio 8

### Objetivo

- **Coordinación óculo-manual**
- **Tiempo de ejecución**
- **Fuerza y rapidez**



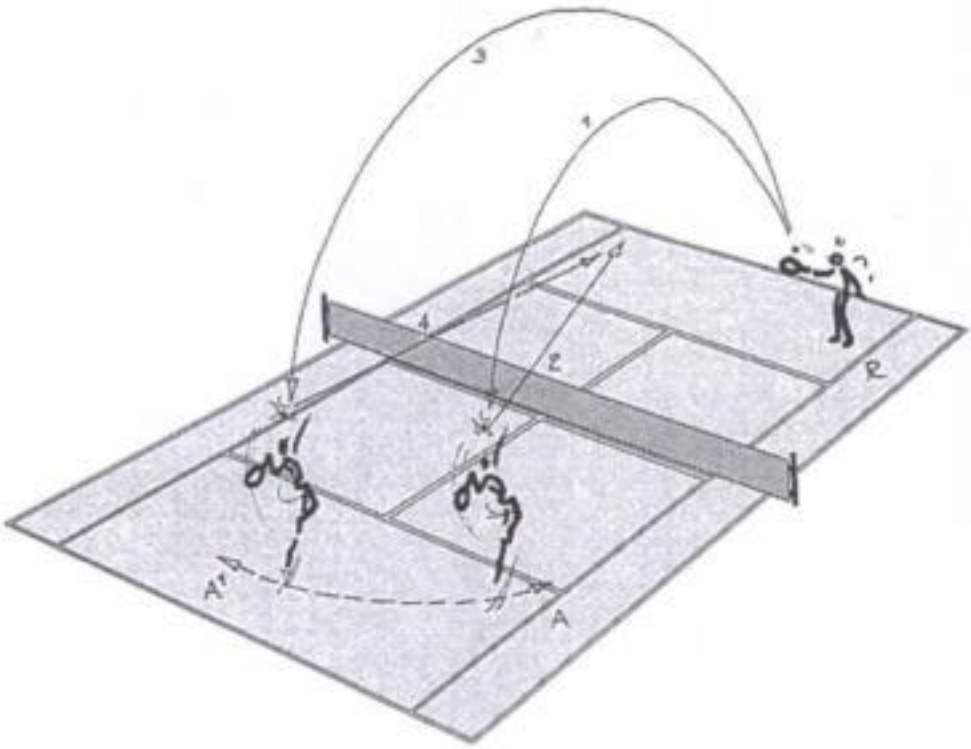

A se desplaza en horizontal rodeando un poste y ejecuta un smash que debe dirigirse hacia un punto preciso de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 9

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

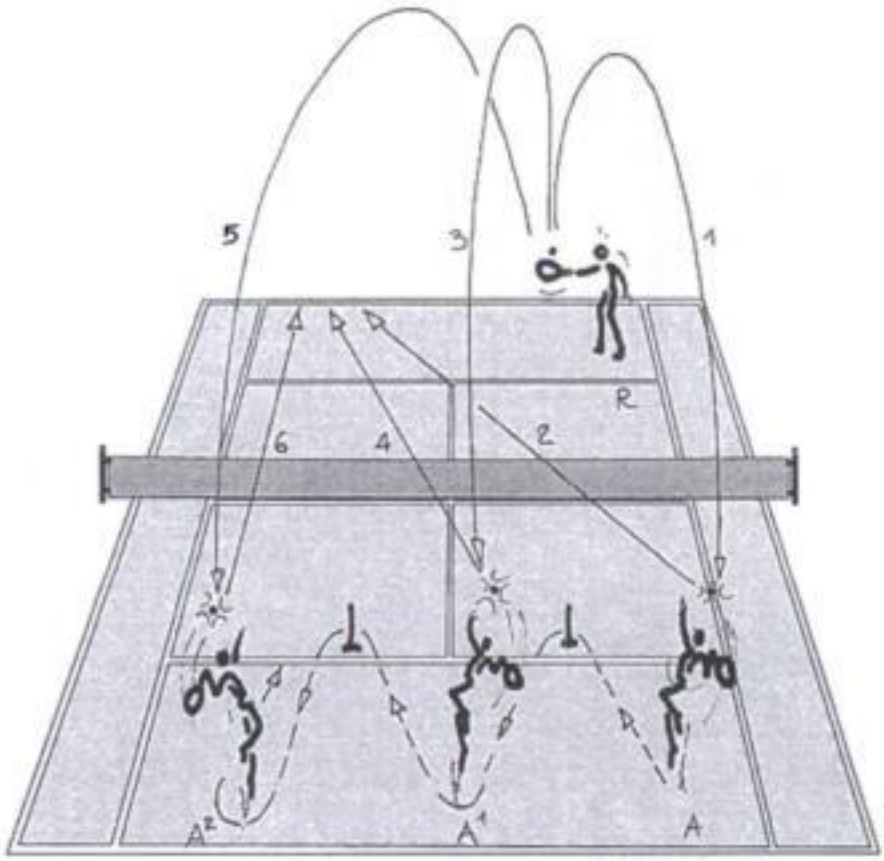



R efectúa series de globos hacia las posiciones A y A¹. Desde estas posiciones deben devolverse los golpes con smash cruzados. El paso de la posición A hacia A¹ es en diagonal. R regula el ritmo del ejercicio alternando globos altos y bajos.

## Ejercicio 10

### Objetivo

- Coordinación y percepción espacio-temporal
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo



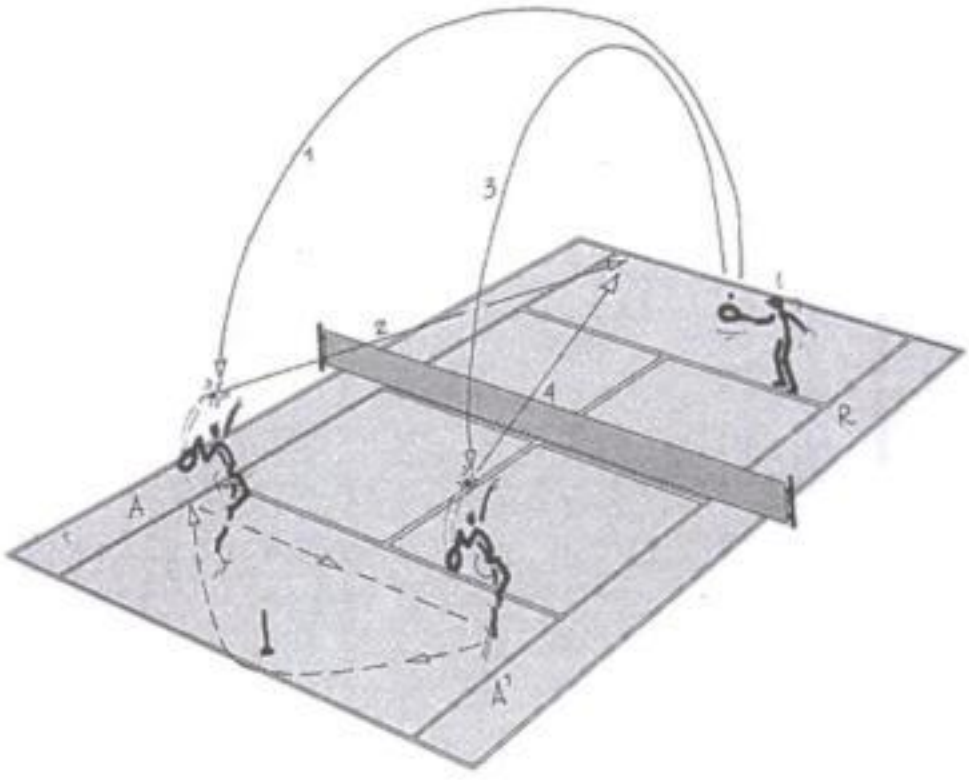

Desde las posiciones A, A¹ y A², se realizan series de smash cruzados. Después de cada golpe, el jugador debe desplazarse rodeando un poste (desde A hacia la posición A¹ y desde ésta hacia la posición A²).
R regula el ritmo del ejercicio alternando globos altos y bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 11

### Objetivo

- Desarrollo de capacidades técnico-tácticas
- Habilidad
- Fuerza y rapidez
- Resistencia a la velocidad

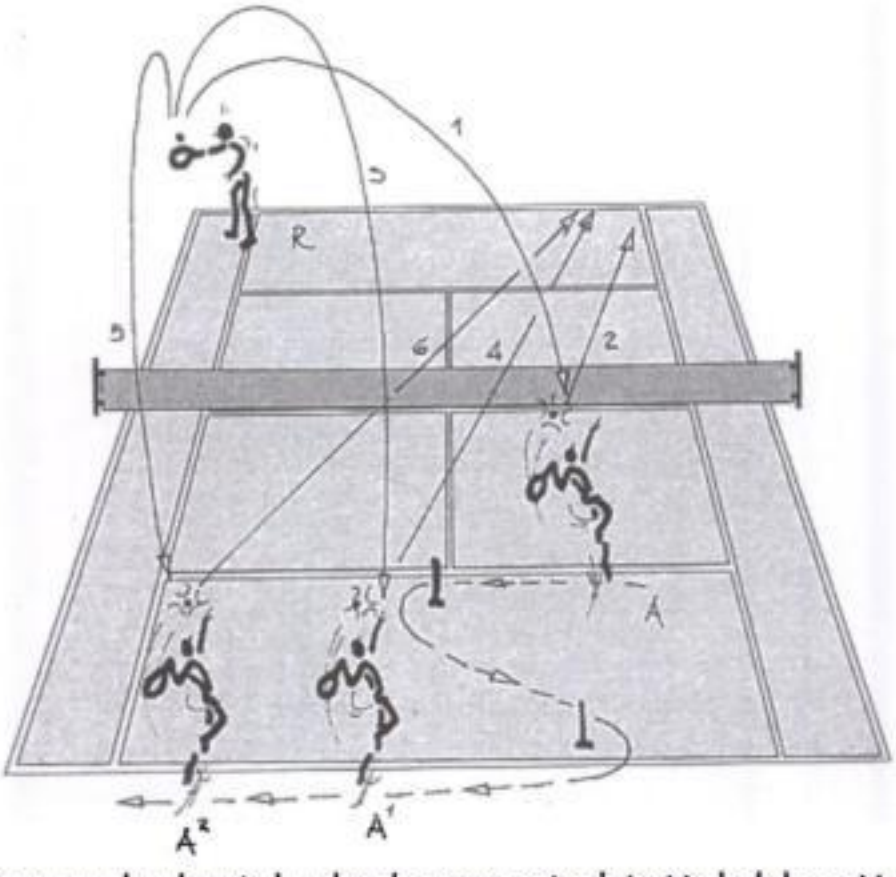



A realiza un smash en paralelo y se desplaza horizontalmente, para realizar desde la posición $A^1$. Después se desplaza en diagonal, rodeando un poste, para repetir el ejercicio. R regula el ritmo del ejercicio con globos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 12

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución para $A^1$ y $A^2$



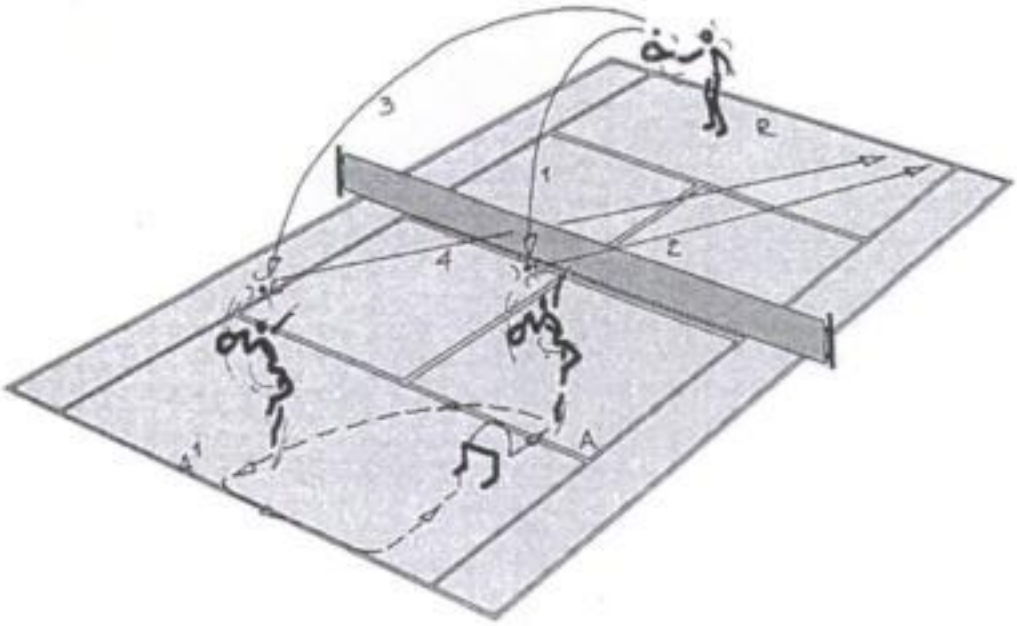

A realiza un smash y, después de rodear dos postes, repite el ejercicio desde las posiciones $A^1$ y $A^2$. Los golpes de smash deben dirigirse hacia la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de globos.

Copyrighted material

## Ejercicio 13

### Objetivo

- Coordinación y tiempo de ejecución en movimiento
- Velocidad de reacción

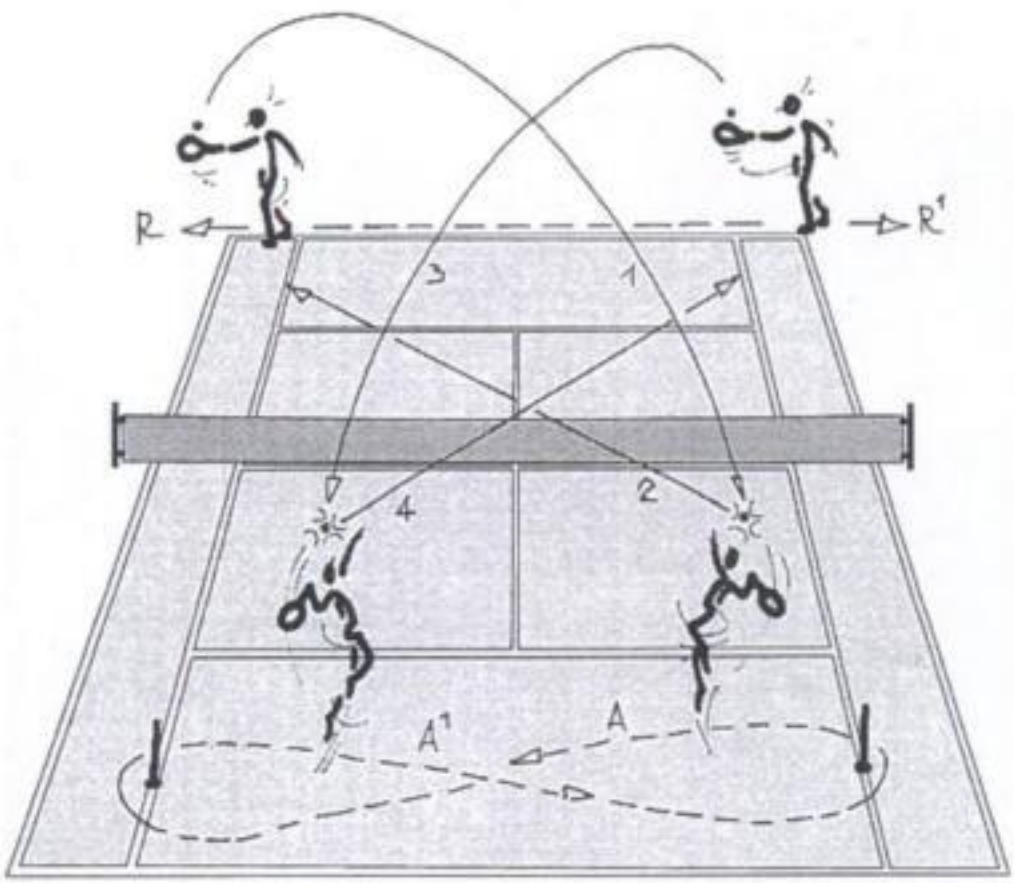



A ejecuta un smash cruzado después de saltar una pequeña valla y, seguidamente, debe retroceder rápidamente para efectuar un smash cruzado desde la posición A¹.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos dirigidos hacia la posición A y con globos altos dirigidos hacia la posición A¹.

## Ejercicio 14

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo



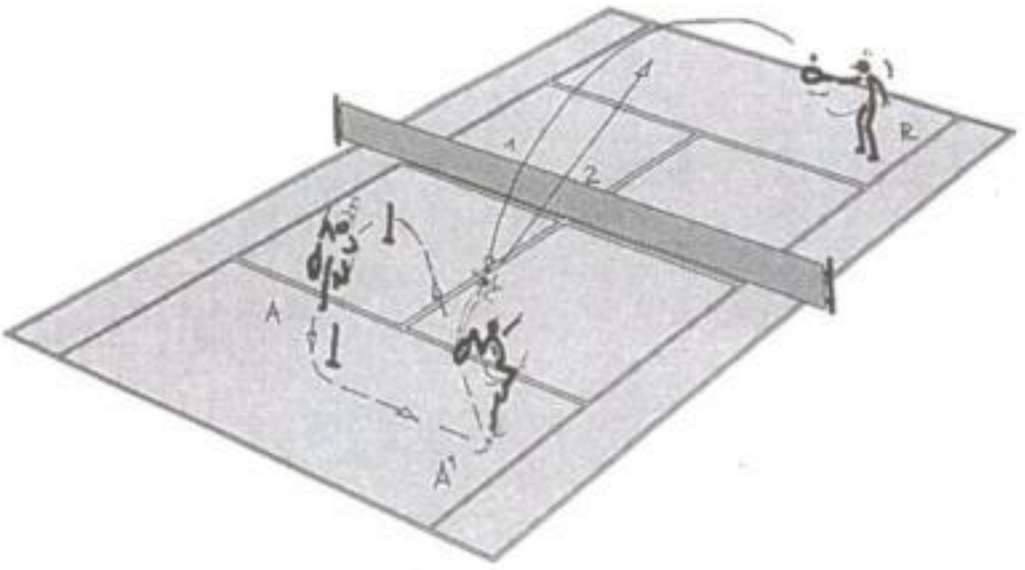

A rodea un poste y efectúa un smash cruzado. Seguidamente, después de rodear otro poste, ejecuta otro smash desde la posición A¹.
R regula el ritmo del ejercicio desplazándose lateralmente hacia la posición R¹ y enviando, desde estas posiciones, globos bajos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 15

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Rapidez en la ejecución

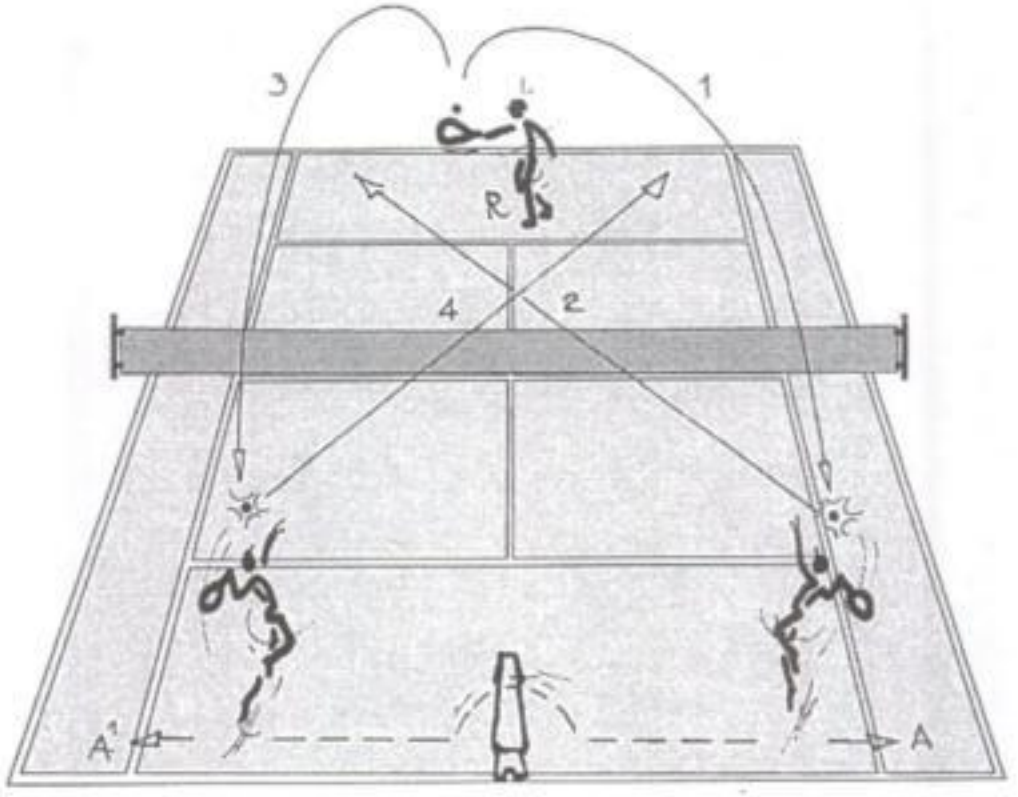



A se desplaza rápidamente, después de rodear dos postes, para realizar un smash cruzado desde la posición A'.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos y difíciles.

## Ejercicio 16

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Elevación con tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción



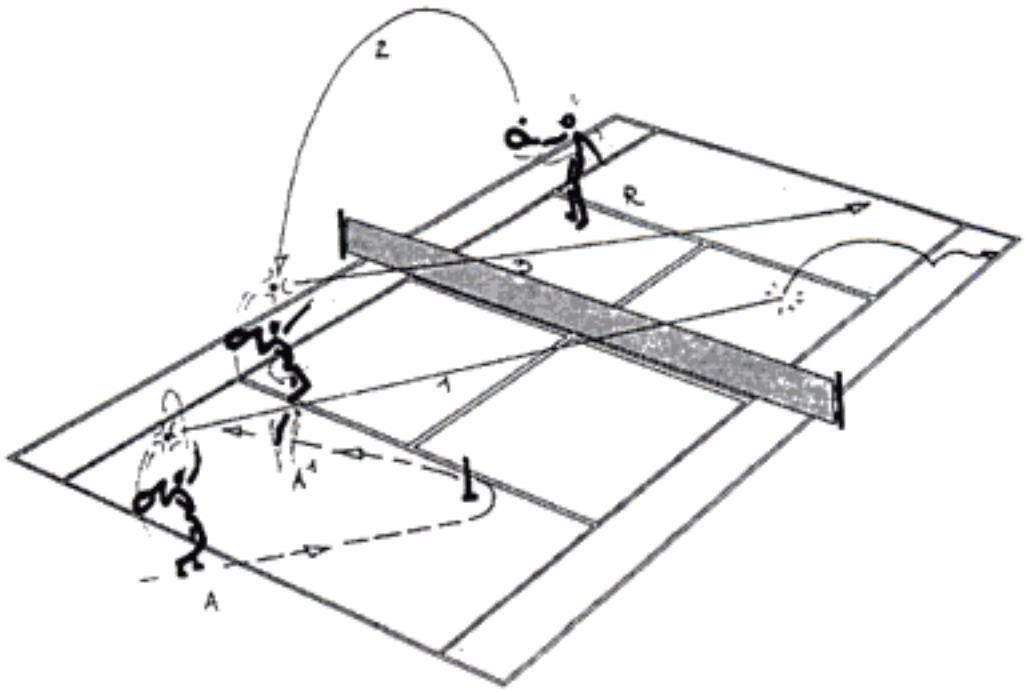

Desde las posiciones A y A', el jugador efectúa smash cruzados. El paso de una posición a otra requiere el salto de una pequeña valla.
R regula el ritmo del ejercicio con globos en diagonal moderadamente altos.

Copyrighted material

## Ejercicio 17

### Objetivo

- **Procedimientos técnicos y dinámicos realizados en diversas posiciones en equilibrio**
- **Fuerza y rapidez**

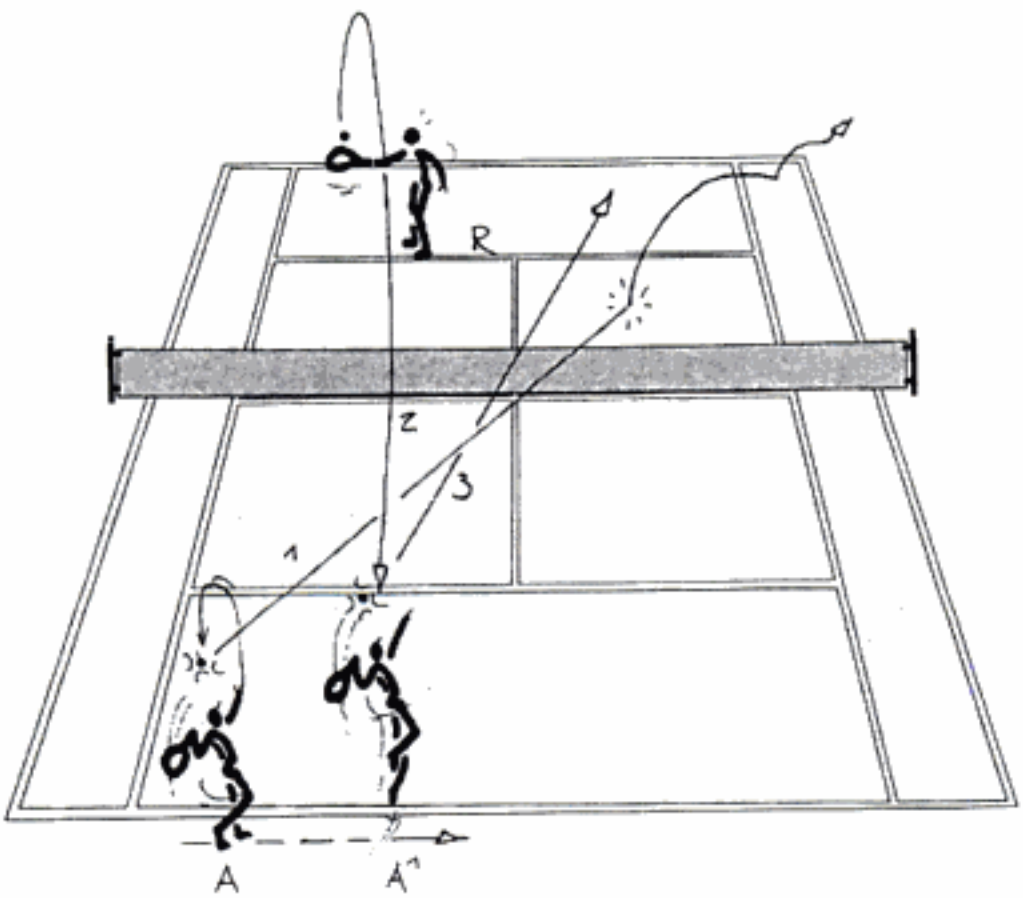



A sirve y, tras rodear un poste, retrocede hasta la posición A' para realizar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio alternando globos altos y bajos.

## Ejercicio 18

### Objetivo

- **Desarrollo técnico en la ejecución en momentos de tiempo rápidos**
- **Habilidad**
- **Fuerza y rapidez**
- **Velocidad de reacción**




Después de servir, A se desplaza hacia la posición A' y ejecuta un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos globos bajos dirigidos hacia la posición A'.

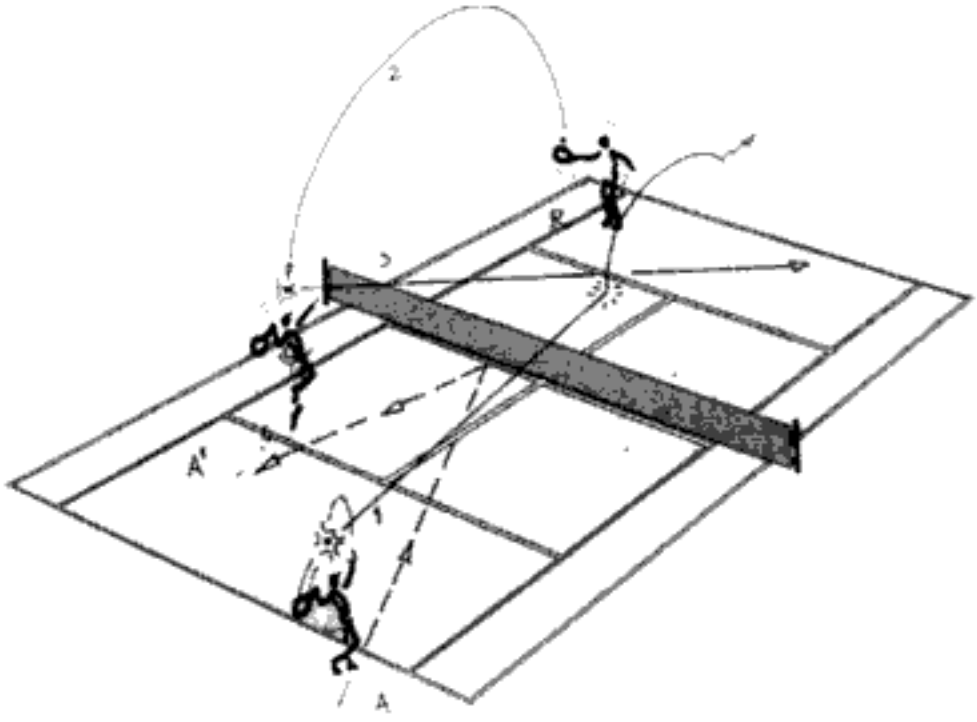


Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

- **Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico**
- **Rapidez en la ejecución**
- **Fuerza y rapidez**

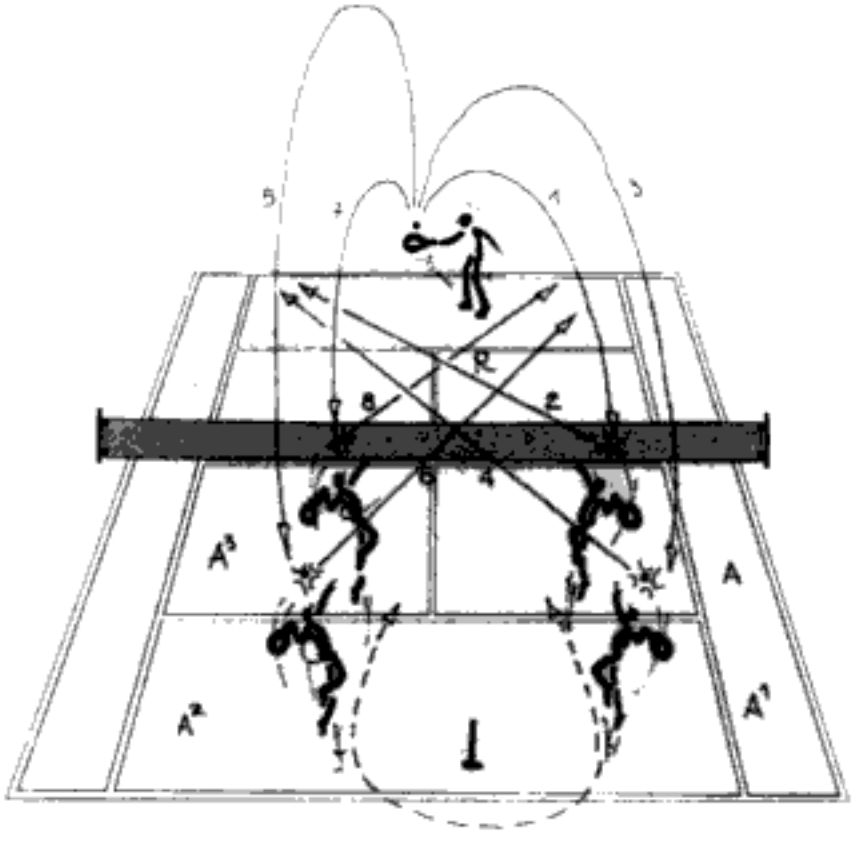



A sirve y se desplaza hasta tocar la red para, tras retroceder en diagonal, efectuar un smash cruzado desde la posición $A^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos.

## Ejercicio 20

### Objetivo

- **Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico**
- **Coordinación óculo-manual**
- **Tiempo de ejecución**
- **Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo**



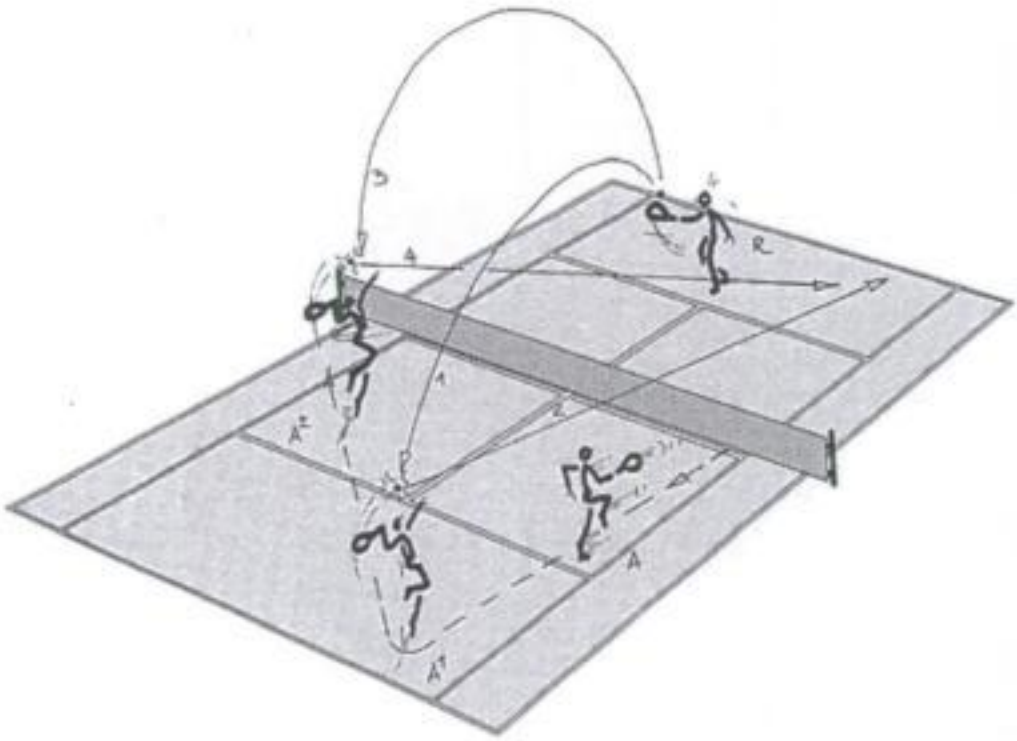

Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador realiza smash cruzados hacia la izquierda (el paso de A hacia la posición $A^1$ es un retroceso). A continuación, y tras rodear un poste, debe realizar smash cruzados hacia la derecha, desde las posiciones $A^2$ y $A^3$.
R regula el ritmo del ejercicio alternando tanto globos altos y bajos como largos y cortos.

Copyrighted material

## Ejercicio 21

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución

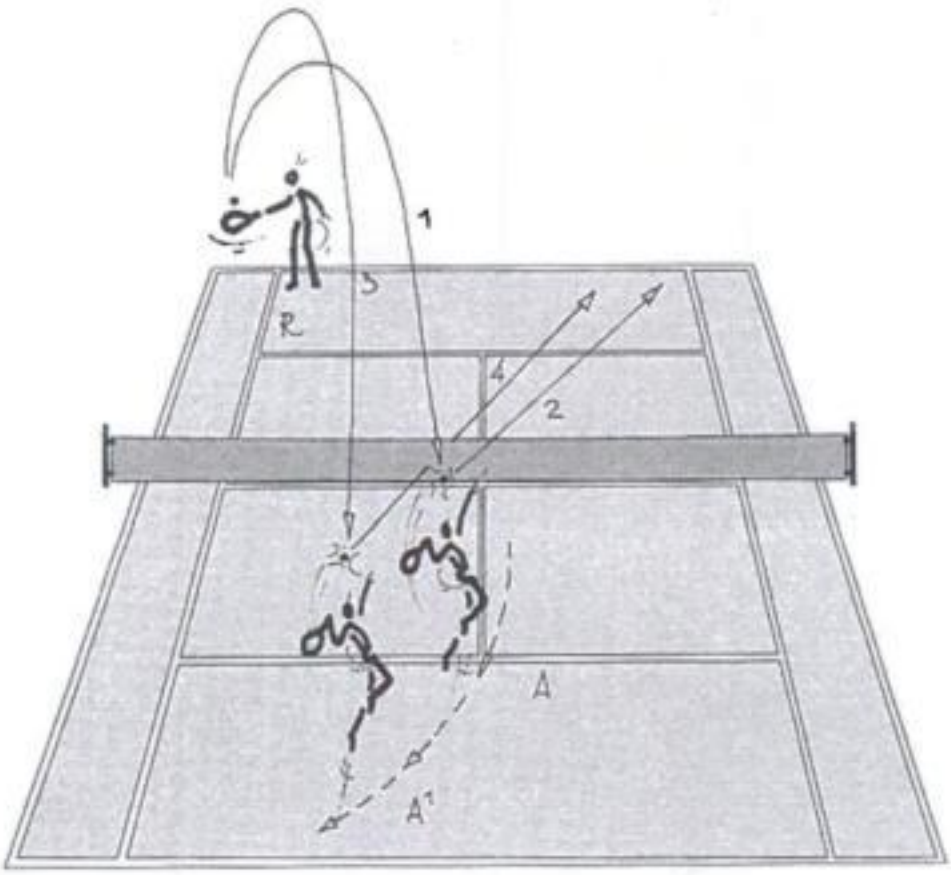



A debe retroceder hacia la posición $A^1$, sin perder de vista la red, y desde allí realizar un smash en paralelo. A continuación, debe avanzar en diagonal para efectuar desde la posición $A^2$ y smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio alternando globos altos y bajos.

## Ejercicio 22

### Objetivo

- Rapidez de la ejecución en movimiento
- Coordinación óculo-manual
- Habilidad
- Fuerza y rapidez



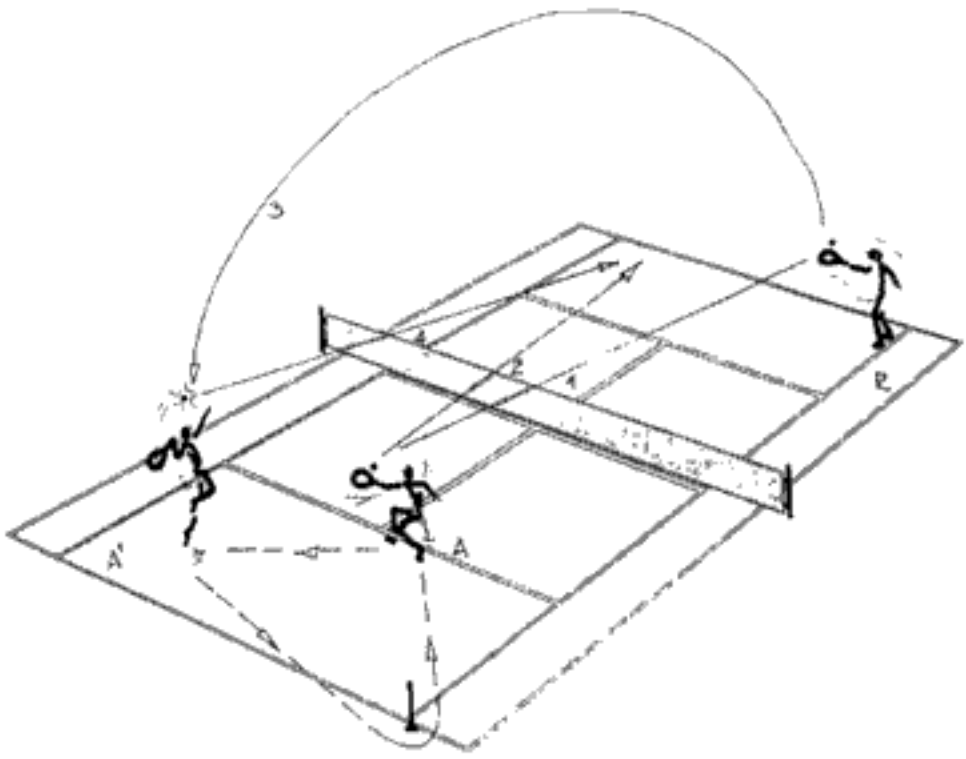

A retrocede hacia la posición $A^1$. Desde estas dos posiciones, el jugador realiza un smash, una vez más, hacia el lado derecho de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de globos altos y bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 23

### Objetivo

- **Desarrollo de procedimientos técnicos dinámicos**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**

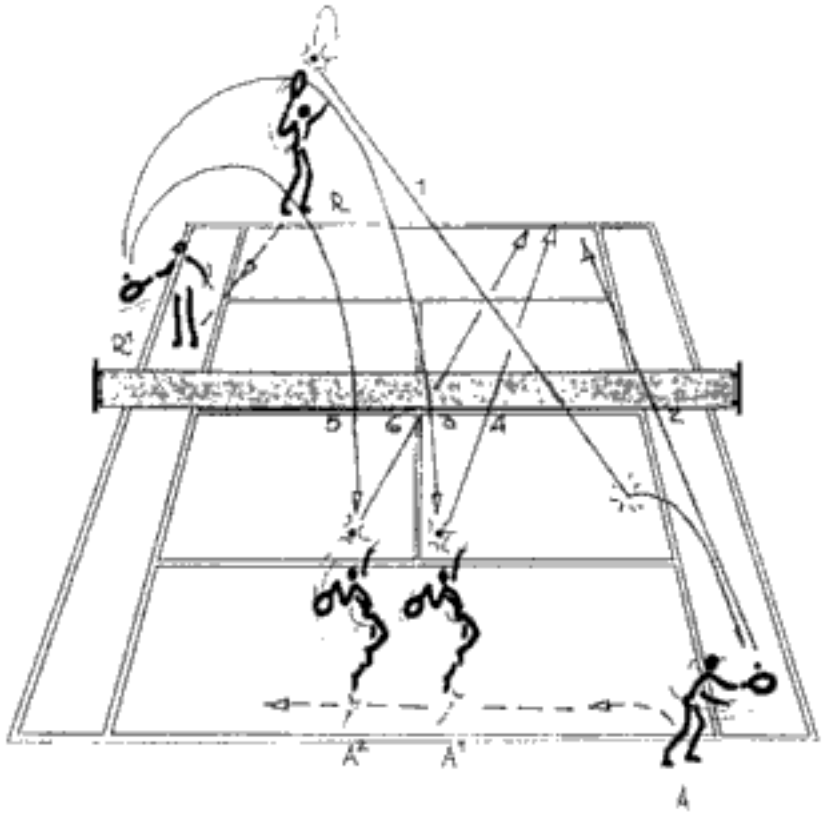


A se desplaza en diagonal, después de realizar un volea cruzada de revés y, desde la posición $A^1$, efectúa un smash en paralelo. En el regreso hacia la posición $A^1$, el jugador debe rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con globos largos y altos.

## Ejercicio 24

### Objetivo

- **Desarrollo de técnicas complejas mediante la rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**



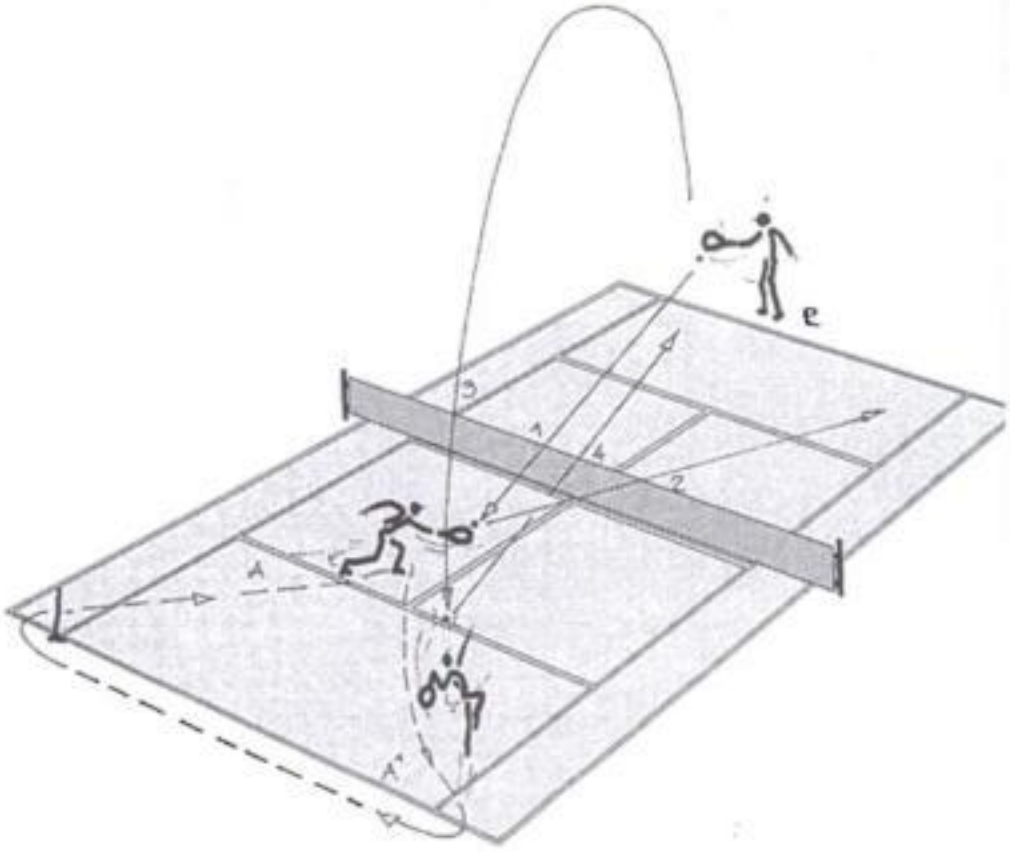
A resta con un golpe de derecha en paralelo un servicio de R y se desplaza hacia la izquierda para ejecutar series de smash cruzados desde las posiciones $A^1$ y $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio, desde las posiciones R y $R^1$, tanto con potentes y rápidos lanzamientos como con globos altos y bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 25

### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico en movimiento
- Fuerza y rapidez
- Tiempo de ejecución

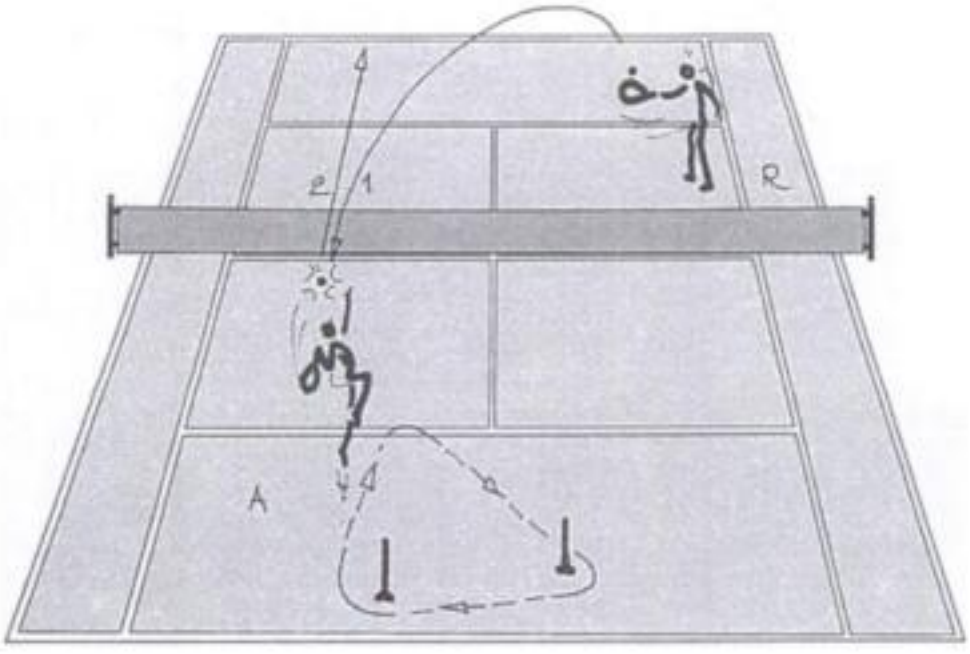



A avanza en diagonal para efectuar un golpe de derecha cruzado. A continuación, rápidamente retrocede y, desde la posición A', realiza un smash cruzado. En el regreso hacia la posición A, debe rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y altos globos en diagonal.

## Ejercicio 26

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Rapidez en la ejecución




A debe rodear dos postes y cambiar rápidamente de dirección para realizar golpes de smash rectos.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos altos y bajos.

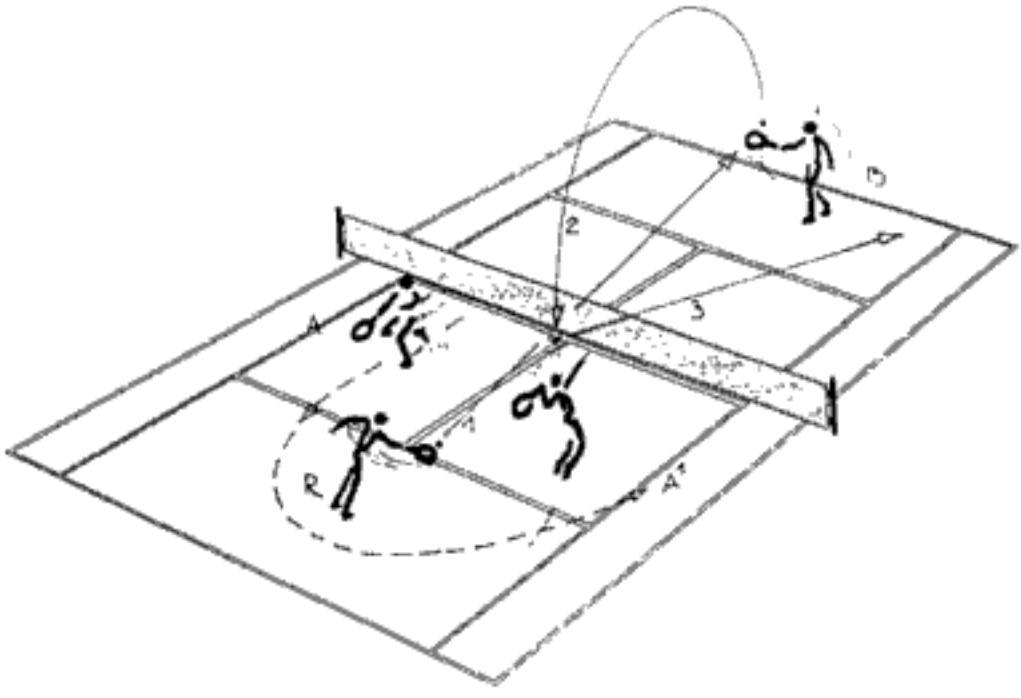
Copyrighted material

## Ejercicio 27

### Objetivo

**Para A¹:**
- **Coordinación y percepción espacio-temporal en movimiento**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**

**Para B:**
- **Coordinación del movimiento técnico**
- **Tiempo de ejecución**

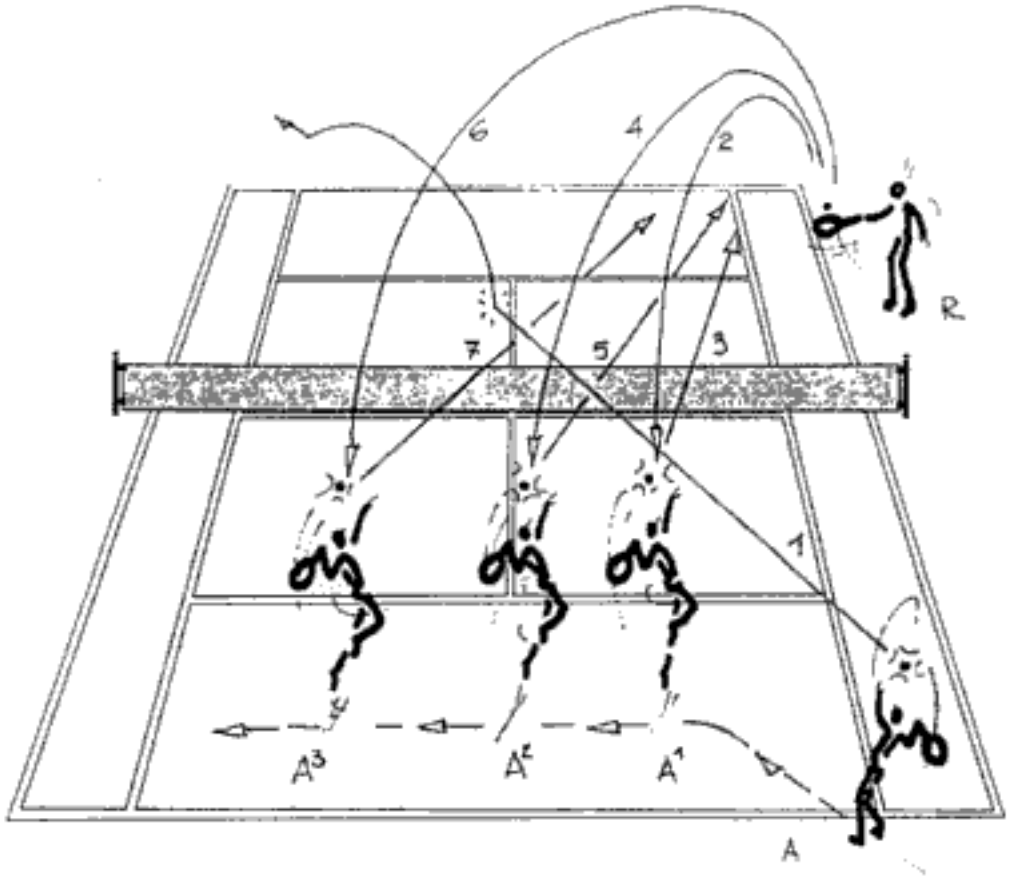



B resta con un globo un potente lanzamiento de R. A, tras rodear a R debe devolver el globo de B con un smash desde la posición A¹.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 28

### Objetivo

- **Desarrollo de capacidades técnicas complejas**
- **Elevación**
- **Rapidez en la ejecución**
- **Fuerza y rapidez**



Después de servir A se desplaza hacia las posiciones A¹, A² y A³ para ejecutar desde éstas series de smash cruzados.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles globos en diagonal.

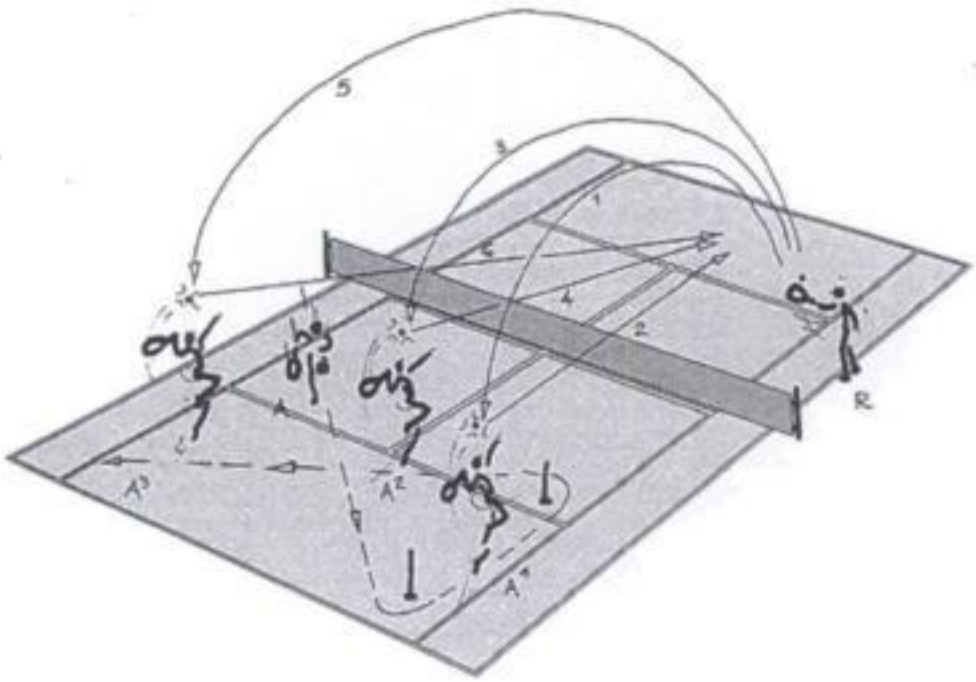


Copyrighted material

## Ejercicio 29

### Objetivo

- Coordinación y percepción espacio-temporal en movimiento
- Rapidez en la ejecución
- Habilidad



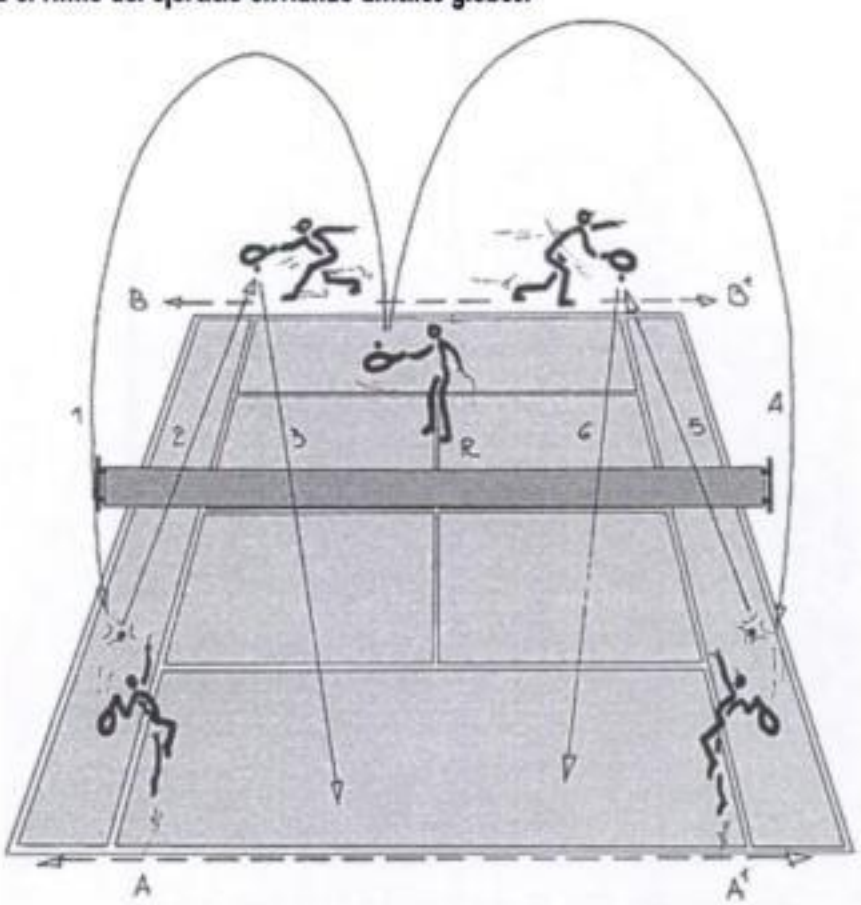

A se desplaza en diagonal y, tras rodear un poste, realiza un smash cruzado desde la posición $A^1$. A continuación, tras rodear otro poste y retrocediendo en diagonal, efectúa series de smash cruzados desde las posiciones $A^2$ y $A^3$.
R regula el ritmo del ejercicio enviando difíciles globos.

## Ejercicio 30

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Precisión en la ejecución
- Fuerza y rapidez
- Rapidez en el movimiento

Para B, $B^1$:
- Coordinación espacio-temporal con rapidez en el movimiento



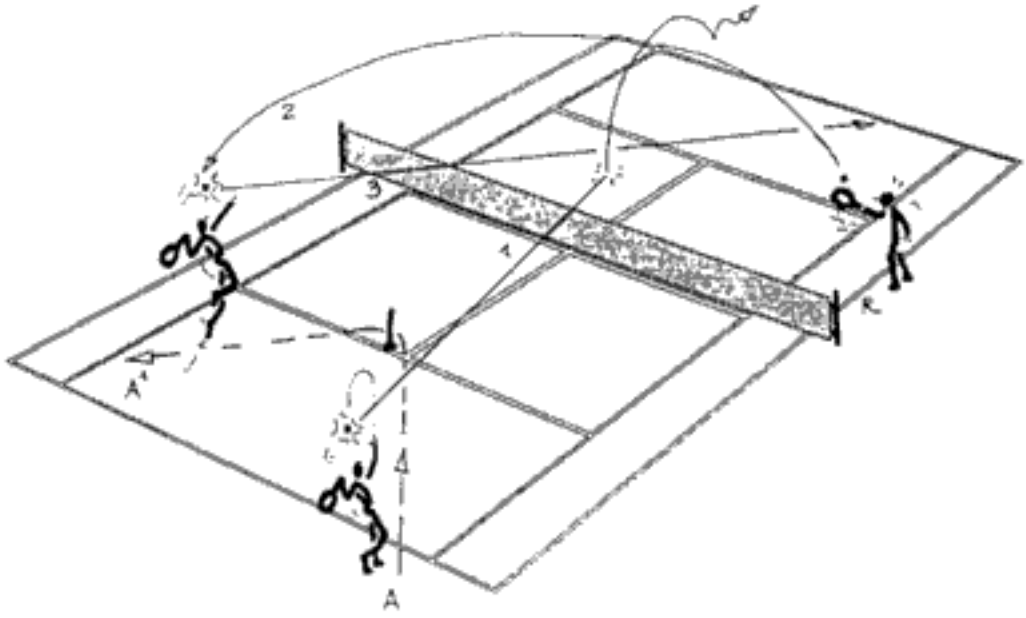

A realiza un smash en paralelo que B intercepta con un golpe de derecha. Seguidamente, A se desplaza hacia la posición $A^1$ y B hacia la posición $B^1$, para repetir el ejercicio con un golpe de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos altos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 31

### Objetivo

- **Elevación y coordinación espacio-temporal**
- **Habilidad**
- **Fuerza y rapidez**
- **Rapidez en el movimiento**



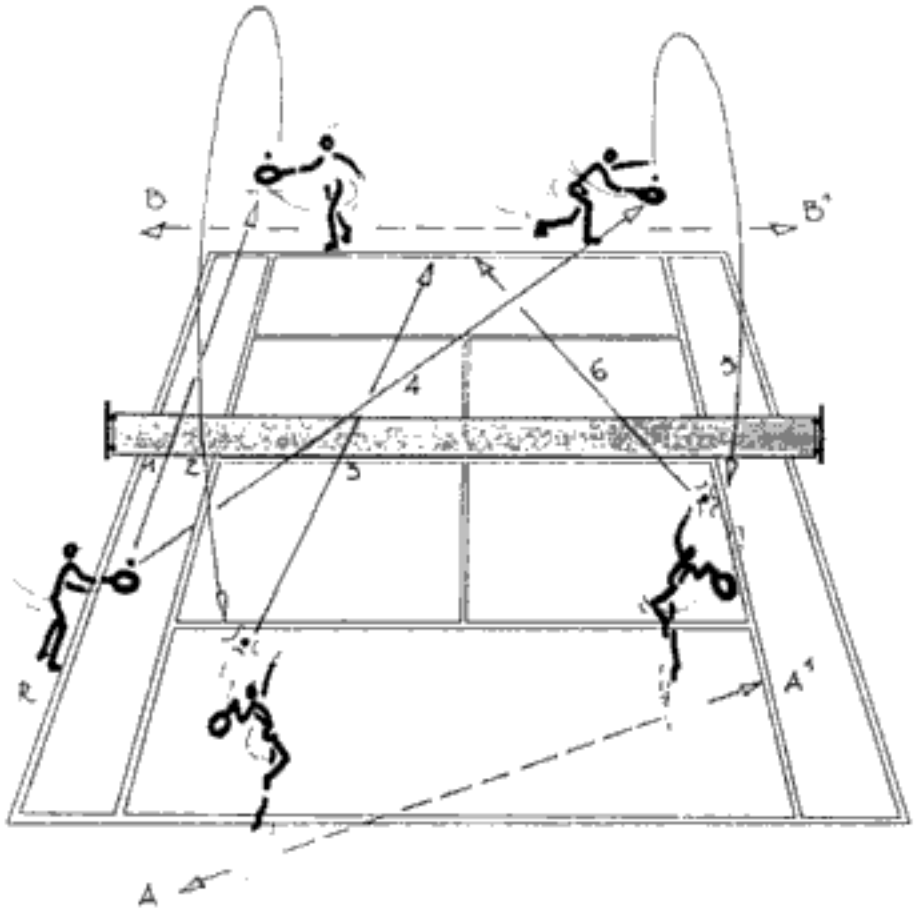

Después de servir, A se desplaza en diagonal y rodea un poste para realizar, desde la posición A', un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos bajos en diagonal.

## Ejercicio 32

### Objetivo

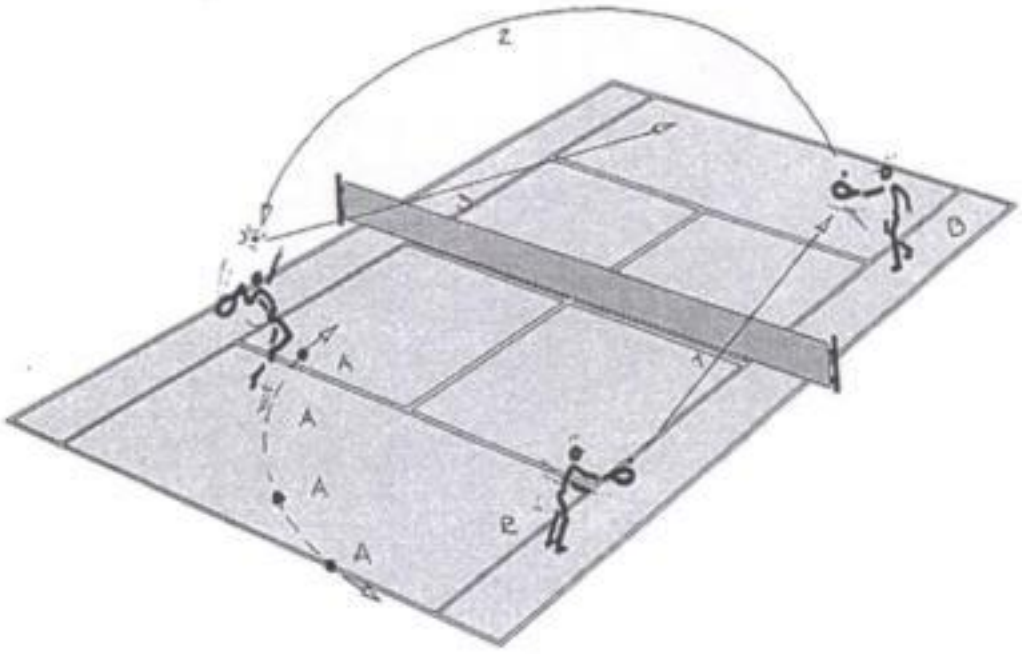
**Para A, A':**
- **Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento**
- **Fuerza y rapidez**

**Para B, B':**
- **Coordinación óculo-manual**
- **Rapidez en el movimiento**




Desde las posiciones A y A', el jugador debe realizar smash cruzados como respuesta a globos altos y bajos enviados desde las posiciones B y B'. El paso de A hacia la posición A' será en diagonal. Los golpes desde las posiciones B y B' serán, según corresponda, de derecha y de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos moderadamente potentes enviados hacia las posiciones B y B'.

Copyrighted material



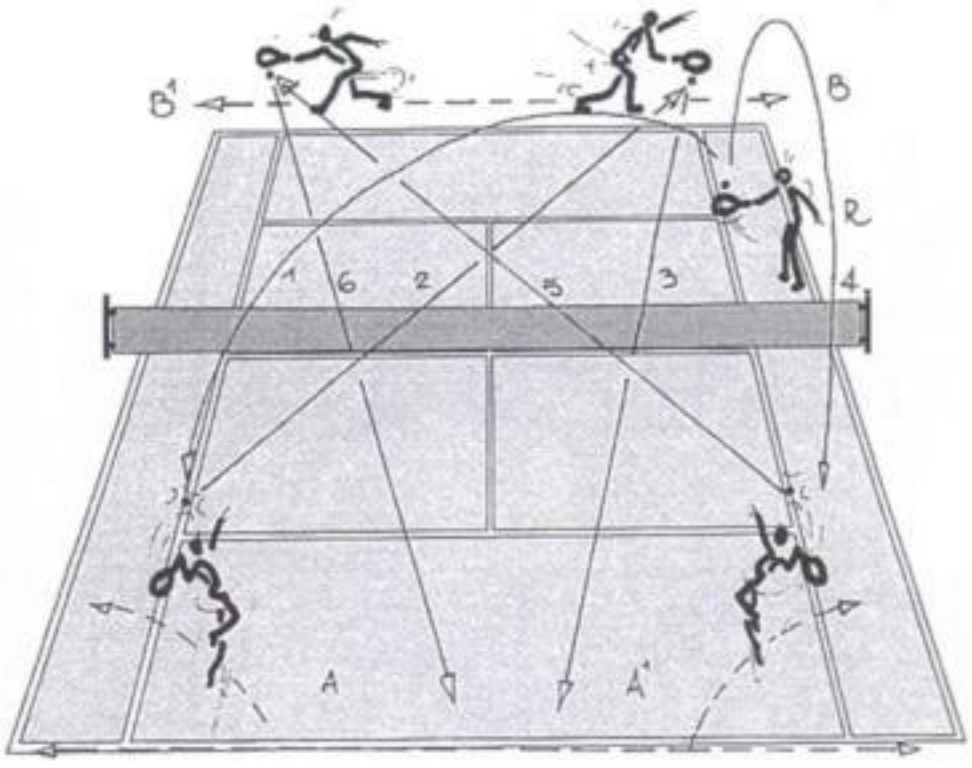

R efectúa un potente lanzamiento hacia B que devuelve con un globo. A al desplazarse dibuja un arco, ejecuta un smash cruzado como respuesta al globo de B.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 33

### Objetivo

Para A:
- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Tiempo de ejecución

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico




R envía un globo diagonal hacia A, éste ejecuta un smash cruzado hacia B quien, a su vez, realiza un lanzamiento cruzado de revés hacia el centro de la pista. Entonces, A y B se desplazan rápidamente para repetir el ejercicio desde las posiciones $A^1$ y $B^1$ con un smash y un lanzamiento de derecha, respectivamente.
R regula el ritmo del ejercicio, con globos altos y bajos en diagonal.

## Ejercicio 34

### Objetivo

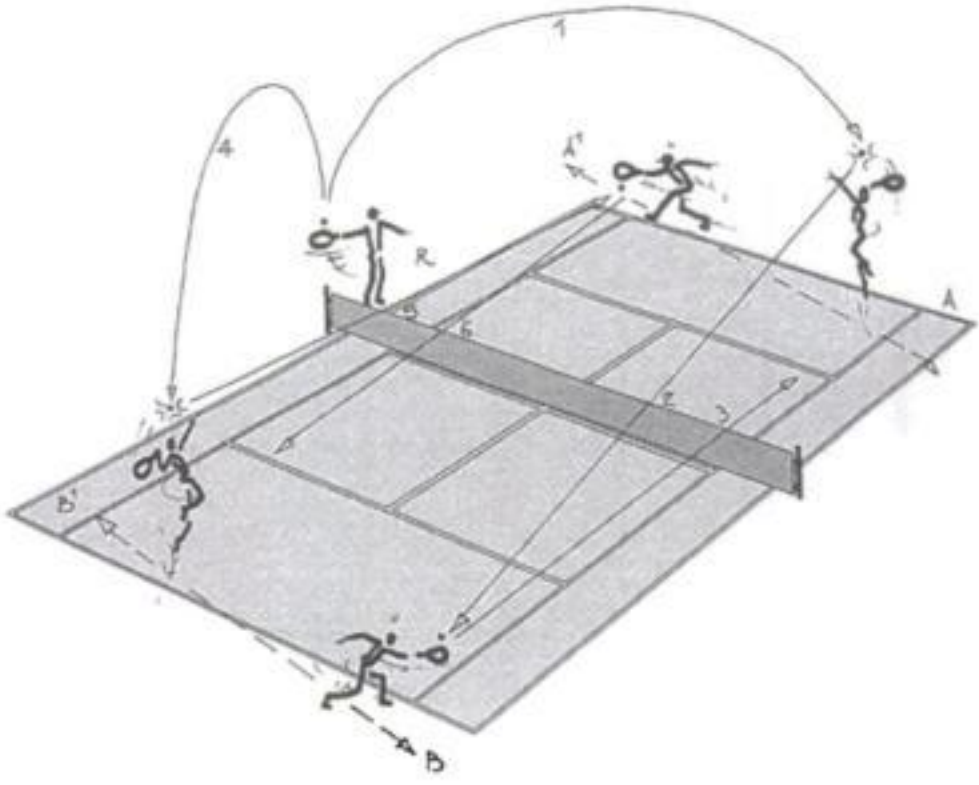
- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Copyrighted material

## Ejercicio 35

### Objetivo

- Percepción espacio-temporal con rapidez en el movimiento
- Perfeccionamiento y precisión del lanzamiento de smash realizado después de un rápido movimiento inicial
- Habilidad

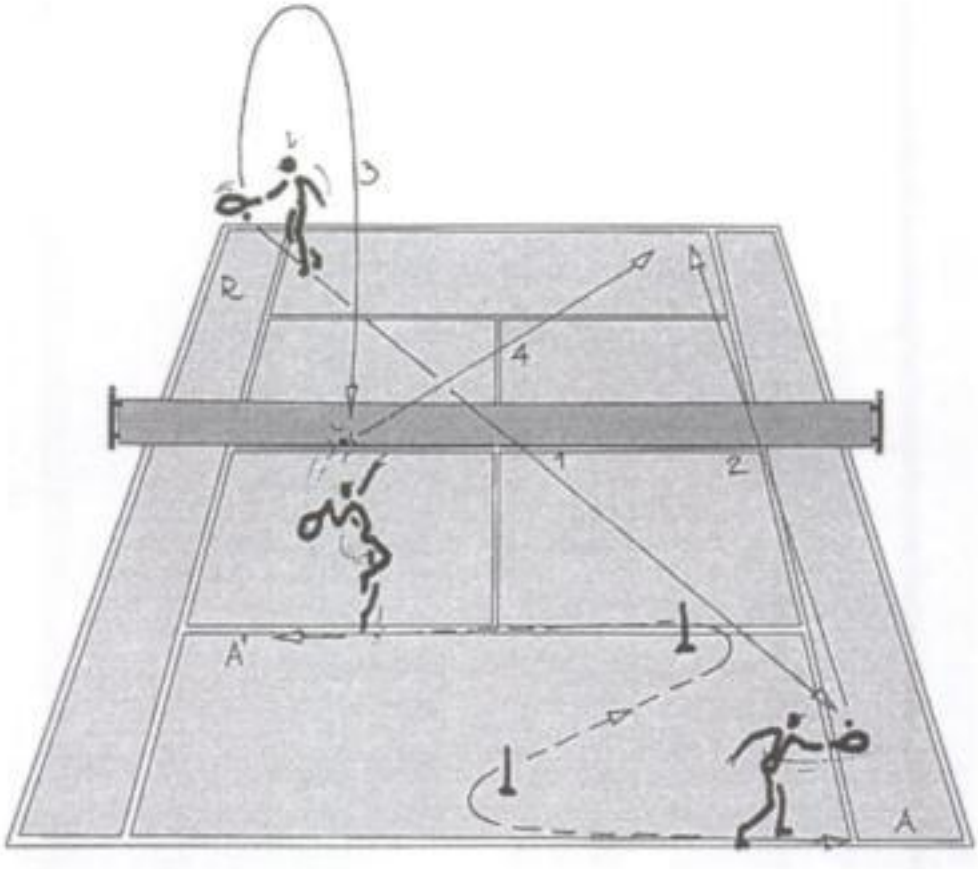



B efectúa un golpe de derecha en paralelo como respuesta a un smash de A. El ejercicio continúa en las posiciones $B^1$ y $A^1$, pero los jugadores intercambian los papeles.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos en diagonal.

## Ejercicio 36

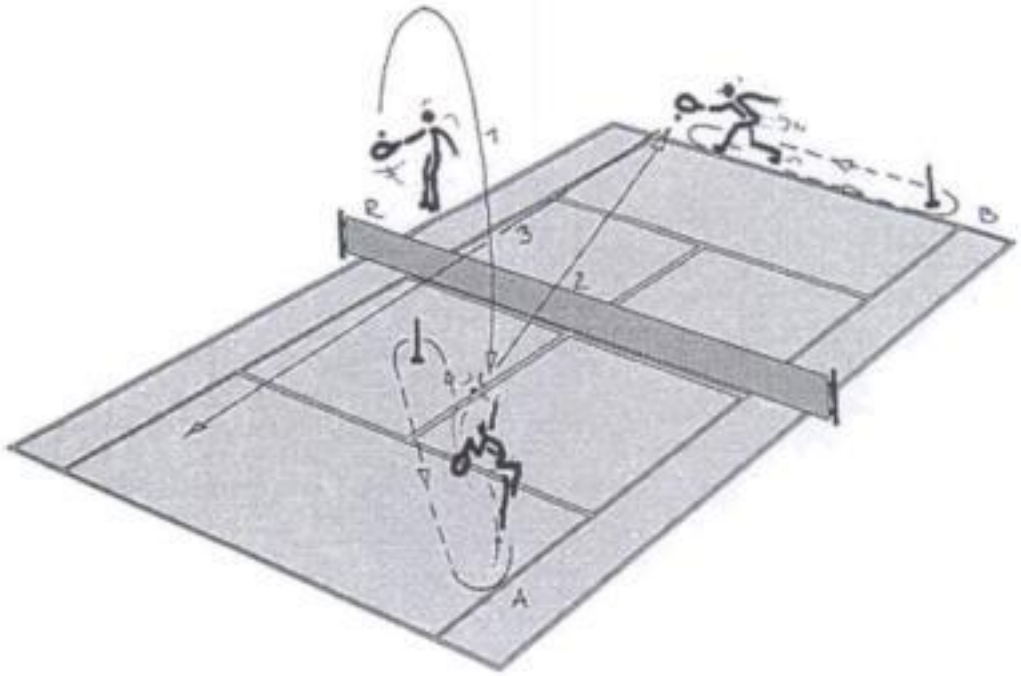
### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en movimiento
- Resistencia a la velocidad en largos periodos de tiempo




A realiza un golpe de derecha en paralelo, devolviendo un lanzamiento de R, y se desplaza, rodeando dos postes, hasta la posición $A^1$, donde ejecuta un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos y globos bajos en diagonal.

Copyrighted material



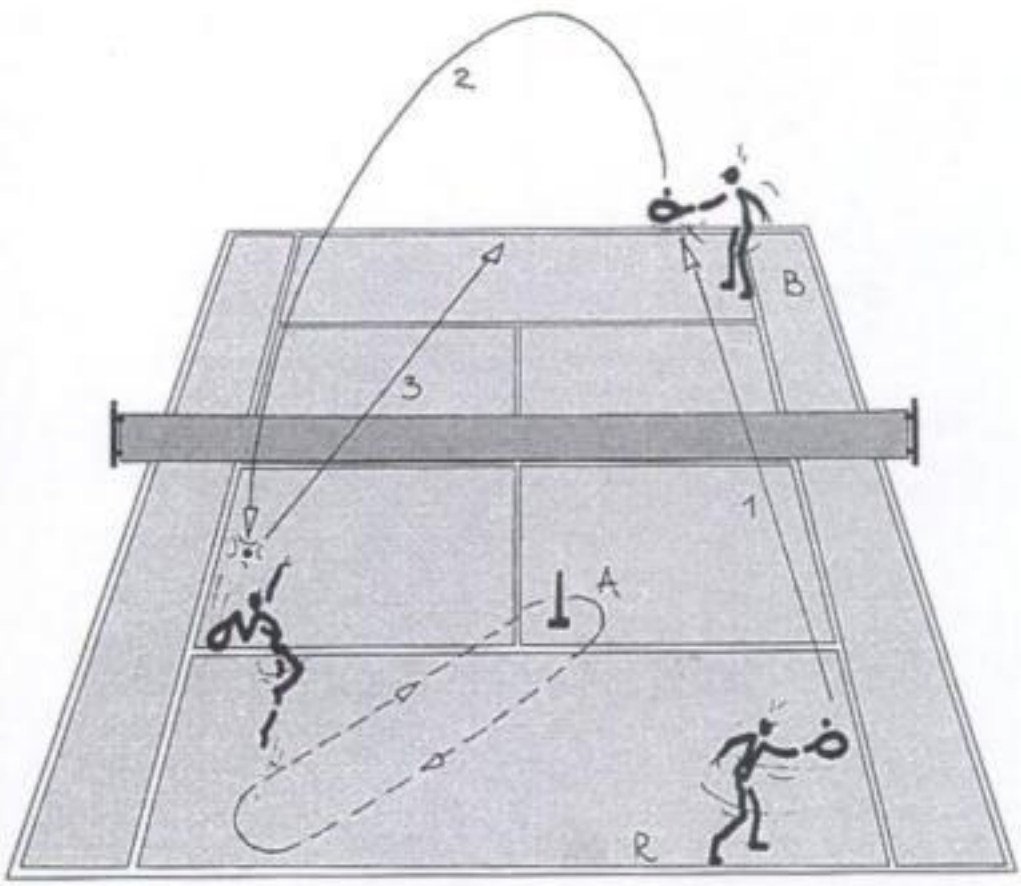

A retrocede en diagonal, tras rodear un poste, para realizar un smash cruzado hacia B quien, tras rodear otro poste, lo devuelve con un golpe de derecha en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos bajos en diagonal.

## Ejercicio 37

### Objetivo

Para A:
- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución




A se desplaza en diagonal, rodeando un poste y, mientras retrocede, efectúa un smash cruzado.
R y B regulan el ritmo del ejercicio enviando potentes lanzamientos y difíciles globos bajos.

## Ejercicio 38

### Objetivo

Para A:
- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Rapidez en la ejecución

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico y óculo-manual

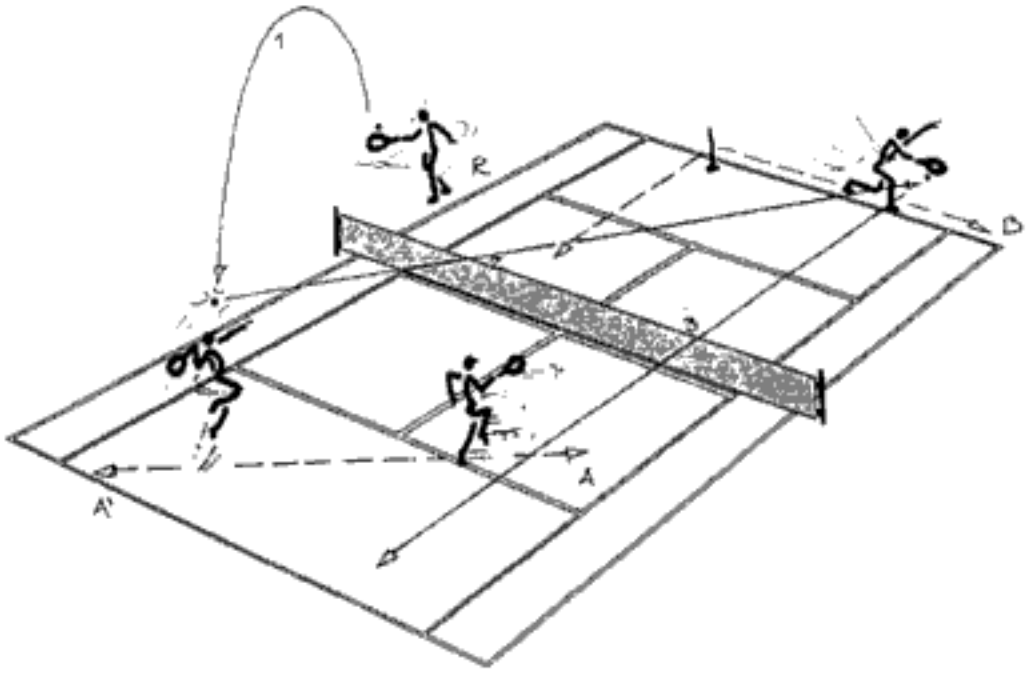
Copyrighted material

## Ejercicio 39

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Perfección de la ejecución en movimiento**
- **Habilidad**
- **Fuerza y rapidez**

**Para B:**
- **Coordinación del movimiento técnico**
- **Rapidez en la ejecución**

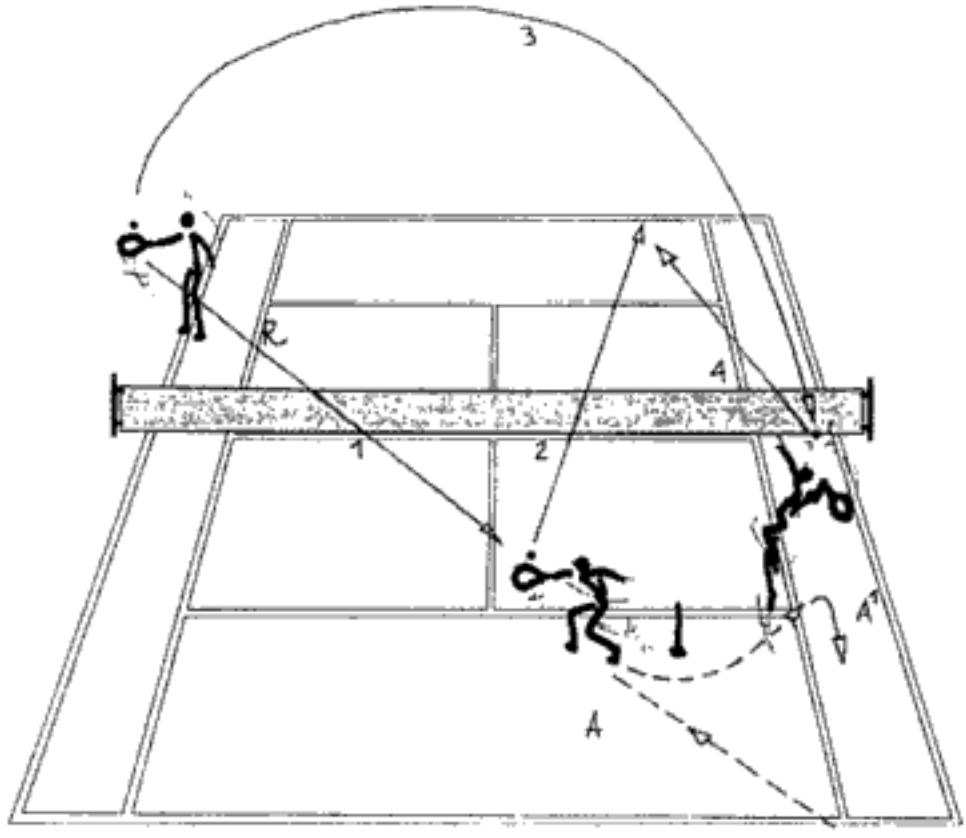



A retrocede en diagonal para realizar, desde la posición A¹, un smash cruzado. B, tras rodear un poste y cambiar rápidamente de dirección, devuelve el smash con un lanzamiento de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles globos bajos.

## Ejercicio 40

### Objetivo

- **Rapidez en el movimiento**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**
- **Velocidad de reacción**



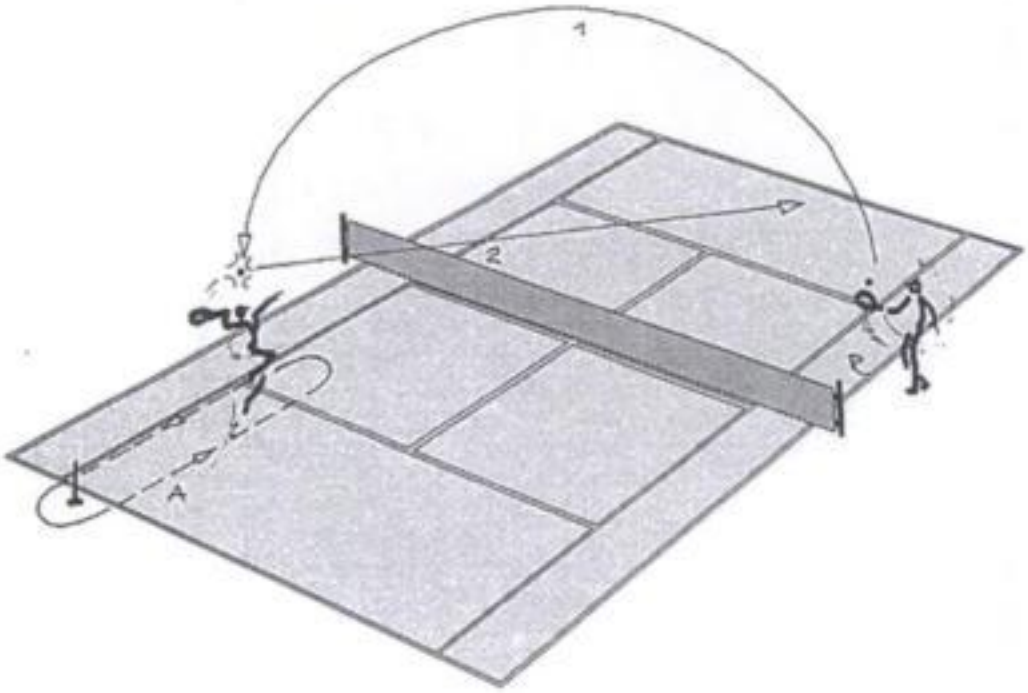

Desde las posiciones A y A¹ se ejecutan golpes de smash cruzados. El paso de A hasta la posición A¹ se realiza rodeando un poste y con un rápido cambio de dirección.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidos y sucesivos globos bajos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 41

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Coordinación y percepción espacio-temporal
- Fuerza y rapidez



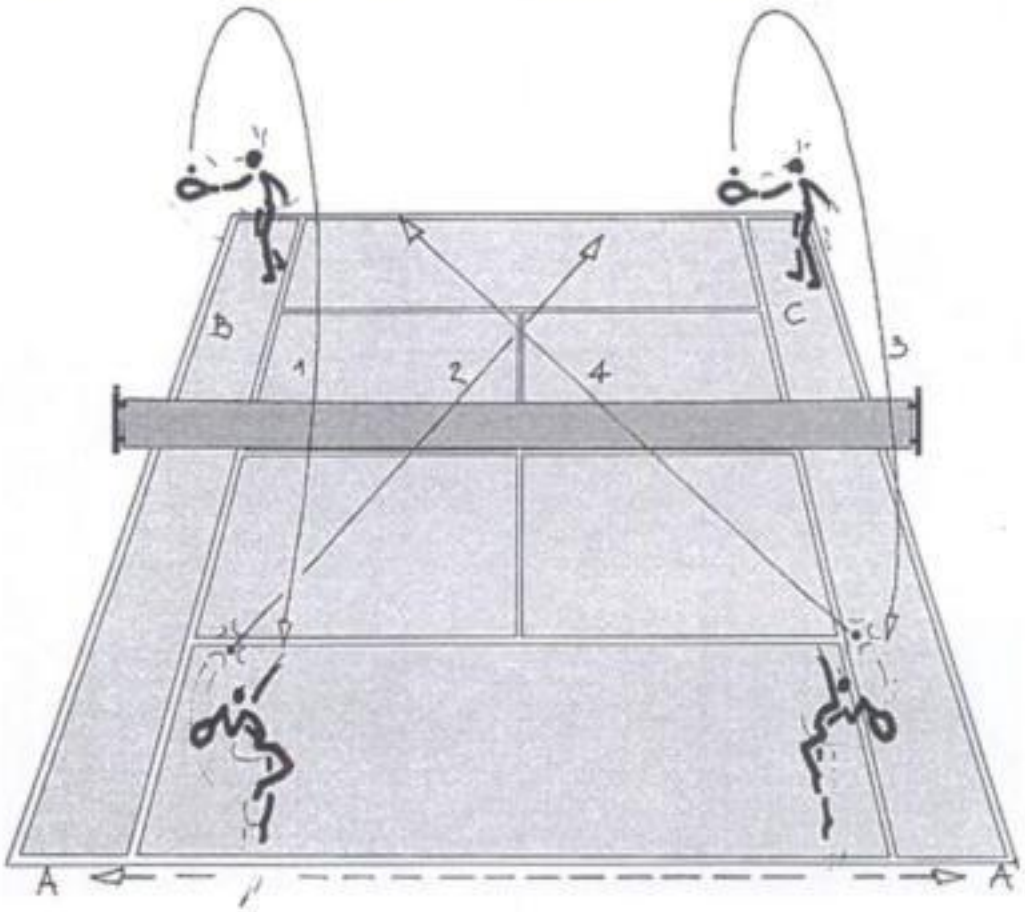

A, después de rodear un poste, se desplaza en vertical hacia la red para realizar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos y difíciles en diagonal.

## Ejercicio 42

### Objetivo

Para A, A¹:
- Rapidez en el movimiento
- Coordinación y precisión en la ejecución
- Fuerza y rapidez

Para B y C:
- Tiempo de ejecución
- Coordinación del movimiento técnico



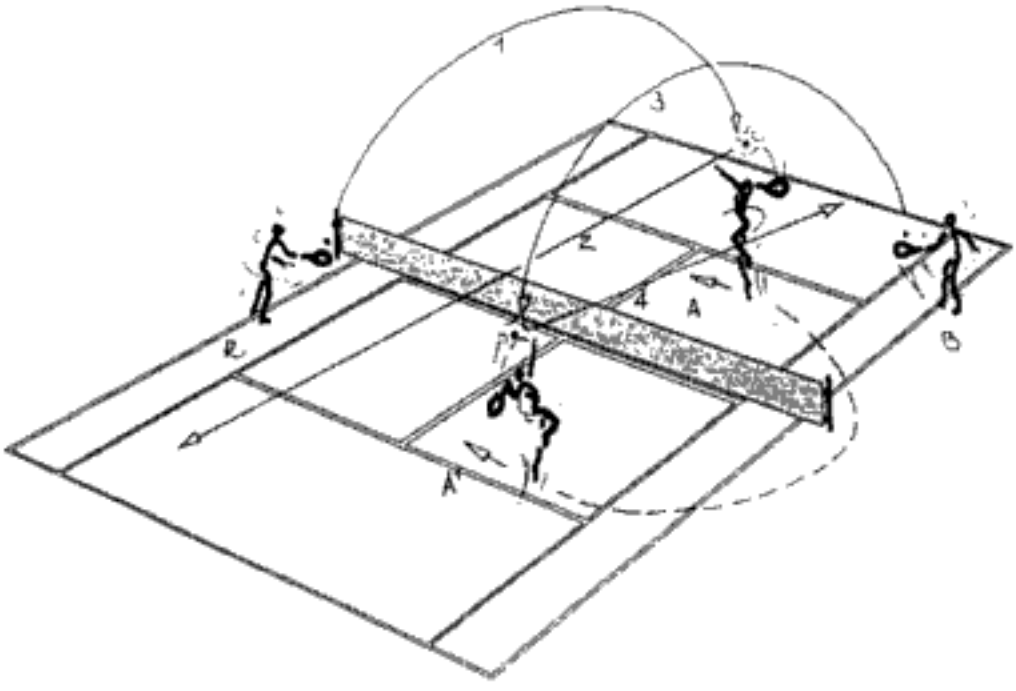

A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ (de izquierda a derecha) y en ambas posiciones se ejecutan lanzamientos de smash cruzados.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con globos altos realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

## Ejercicio 43

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Coordinación óculo-manual**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**
- **Fuerza y rapidez**



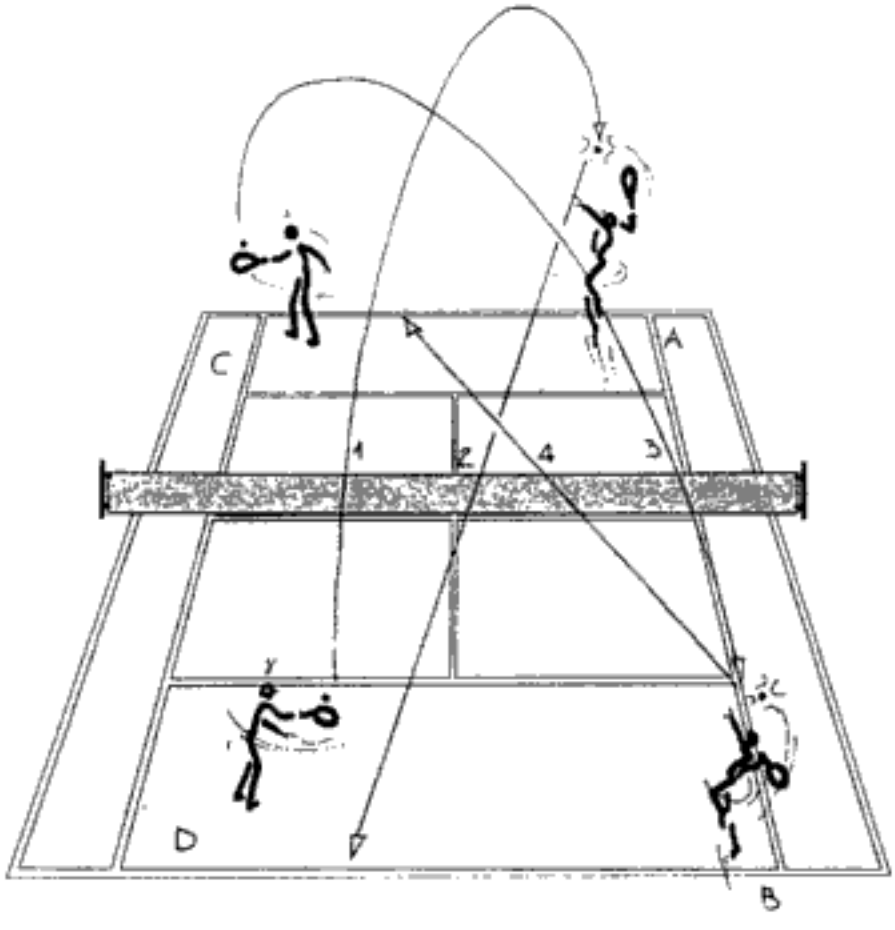

A se desplaza al otro lado de la pista (posición A¹) y desde ambas posiciones, efectúa golpes de smash cruzados.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de difíciles globos bajos.

## Ejercicio 44

### Objetivo

**Para A y B:**
- **Coordinación del movimiento técnico**
- **Elevación**
- **Fuerza y rapidez**

**Para C y D:**
- **Tiempo de ejecución**



C y D envían precisos globos en diagonal hacia A y B, quienes los devuelven a su respectivo oponente con smash cruzados.
C y D regulan el ritmo del ejercicio con difíciles globos altos.



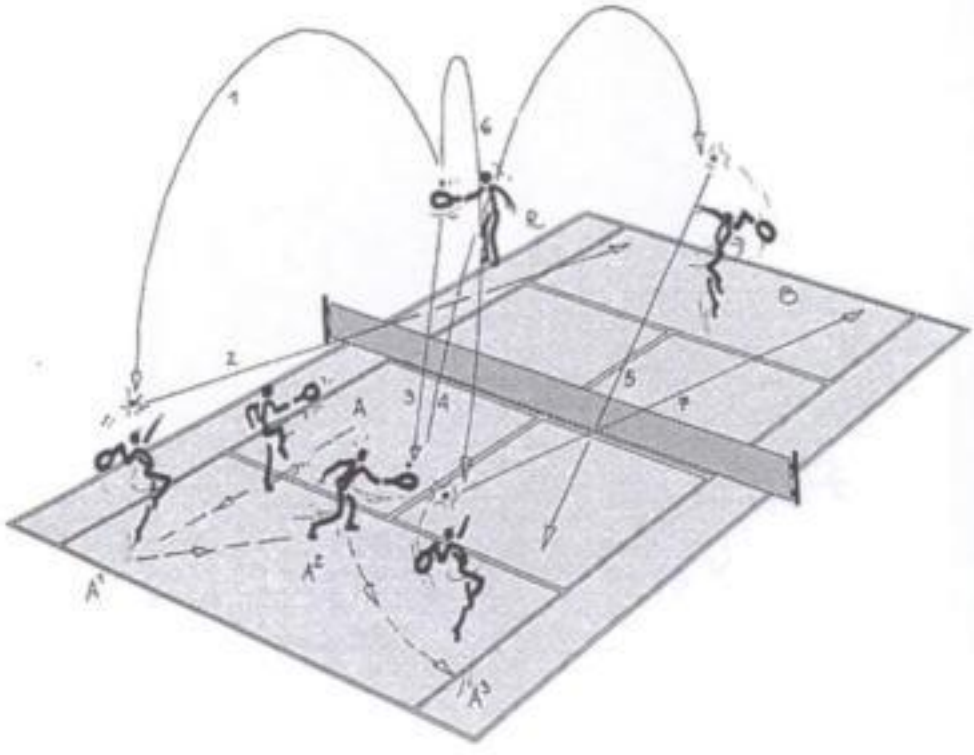
Copyrighted material

## Ejercicio 45

### Objetivo

Para A:
- Desarrollo de capacidades técnicas complejas
- Habilidad
- Fuerza y rapidez

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico

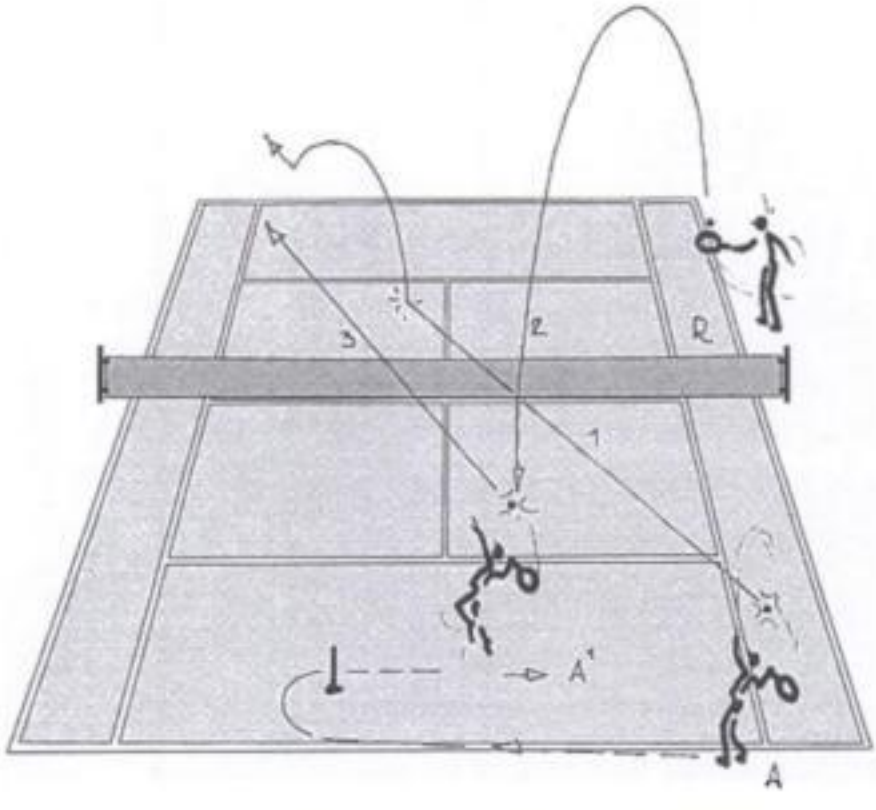


A tras retroceder hacia la posición $A^1$ ejecuta un smash en paralelo. Seguidamente, se desplaza hacia delante para realizar un globo dirigido hacia B desde la posición $A^2$. B realiza un smash cruzado como respuesta al globo de A. Por último, A desde la posición $A^3$, a la que ha llegado después de desplazarse en diagonal, intercepta un globo de R con un smash en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos potentes y difíciles globos.

## Ejercicio 46

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Elevación
- Fuerza y rapidez



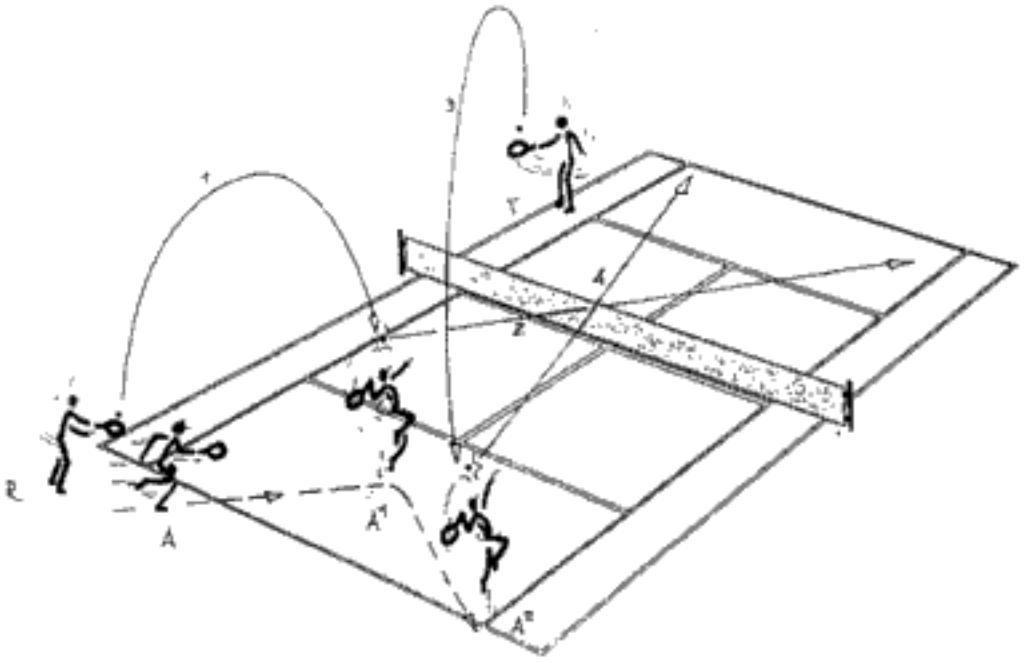
Después de servir, A se desplaza lateralmente y, tras rodear un poste, ejecuta un smash cruzado desde la posición $A^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con globos difíciles y bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 47

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción

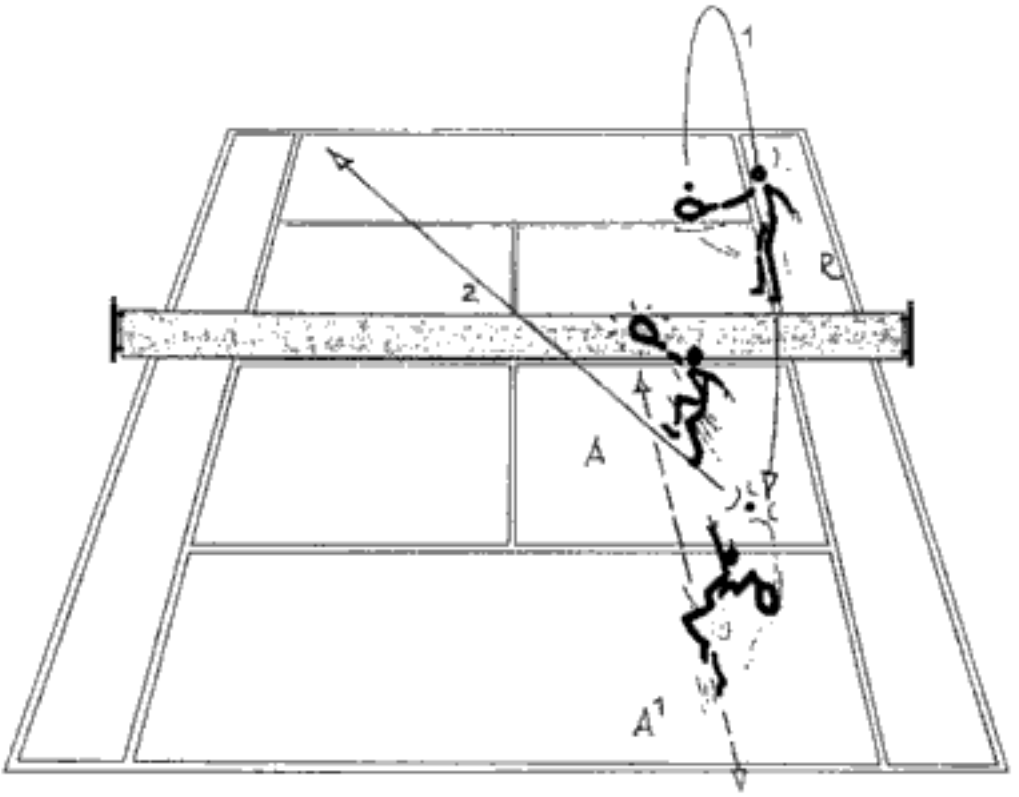



A se desplaza en diagonal hasta la posición $A^1$ desde donde ejecuta un smash cruzado como respuesta a un lanzamiento que R realiza desde detrás de A. A continuación, A cambia rápidamente de dirección y, mientras retrocede, efectúa otro smash cruzado desde la posición $A^2$ como respuesta a un globo en diagonal enviado por T.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con series de globos difíciles y bajos.

## Ejercicio 48

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Tiempo de ejecución
- Fuerza y rapidez
- Resistencia a la velocidad



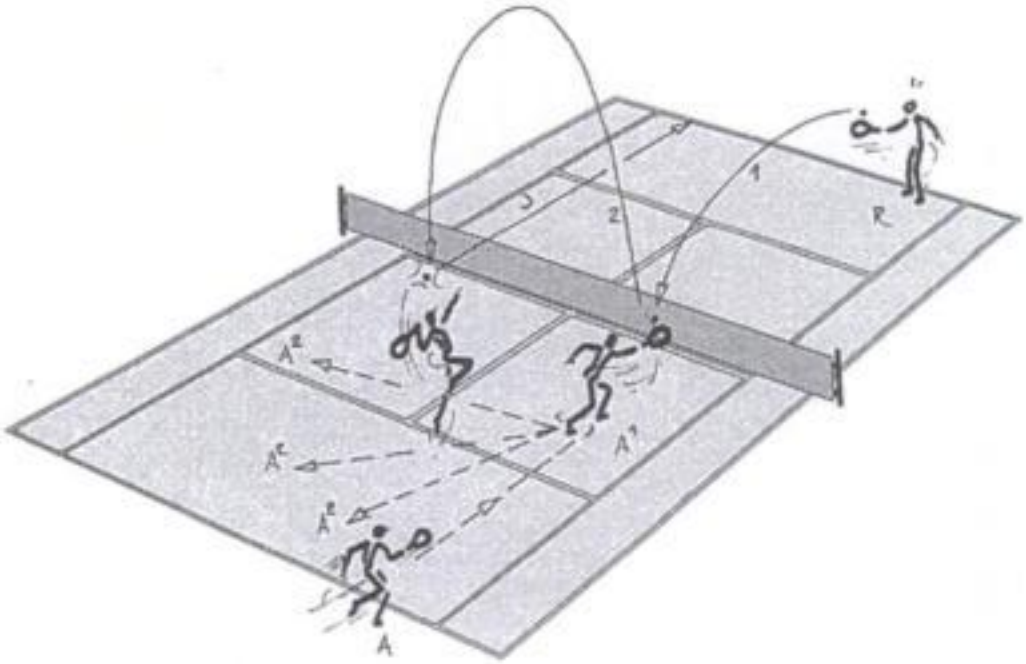

A corre hasta tocar la red y, rápidamente, se dirige hacia la posición $A^1$. Mientras retrocede, debe realizar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con globos difíciles y bajos, realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

## Ejercicio 49

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

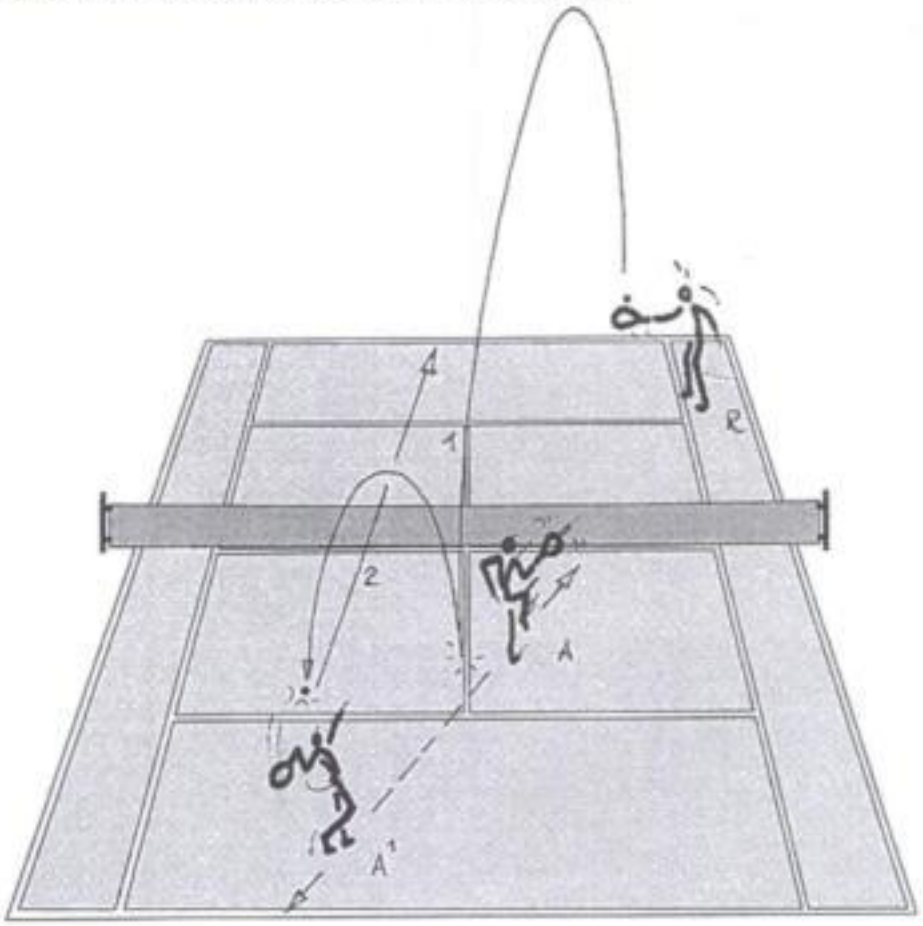



A avanza hasta la posición $A^1$ para ejecutar una volea de derecha que consiste en un globo alto enviado hacia detrás de él. Seguidamente, retrocede en diferentes direcciones para girar y realizar un smash cruzado desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles golpes.

## Ejercicio 50

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Habilidad
- Fuerza y rapidez




A retrocede en diagonal siguiendo el rebote de la pelota para efectuar, desde la posición $A^1$, un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de globos en diagonal.

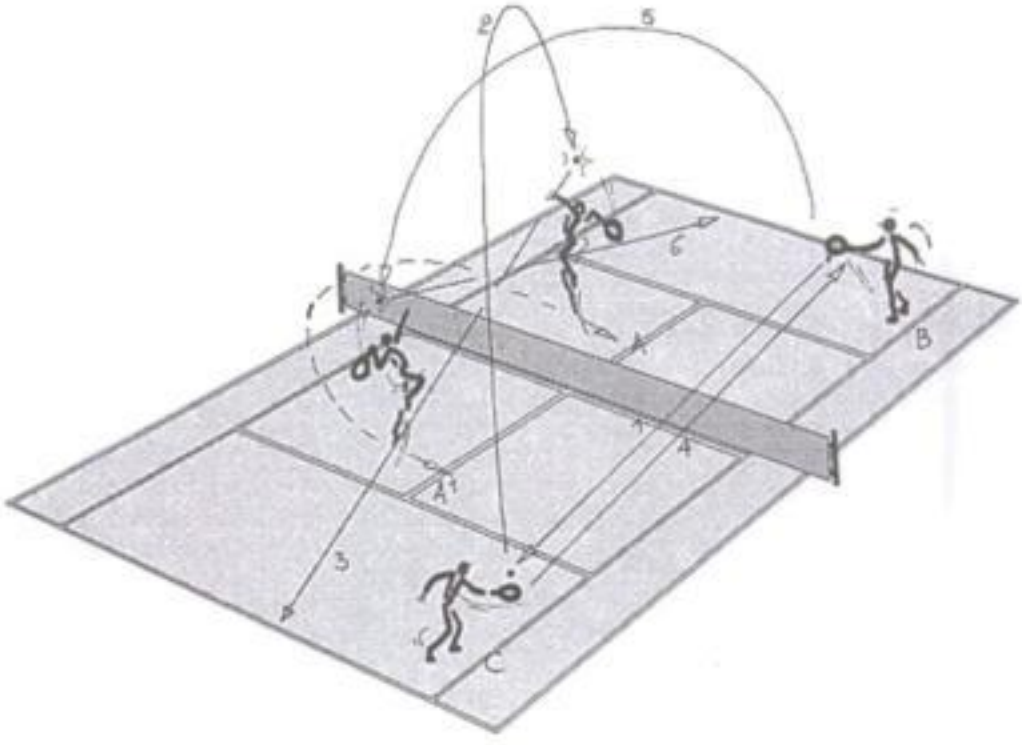
Copyrighted material

## Ejercicio 51

### Objetivo

Para A, A¹:
- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Fuerza y rapidez
- Rapidez en la ejecución

Para B y C:
- Tiempo de ejecución

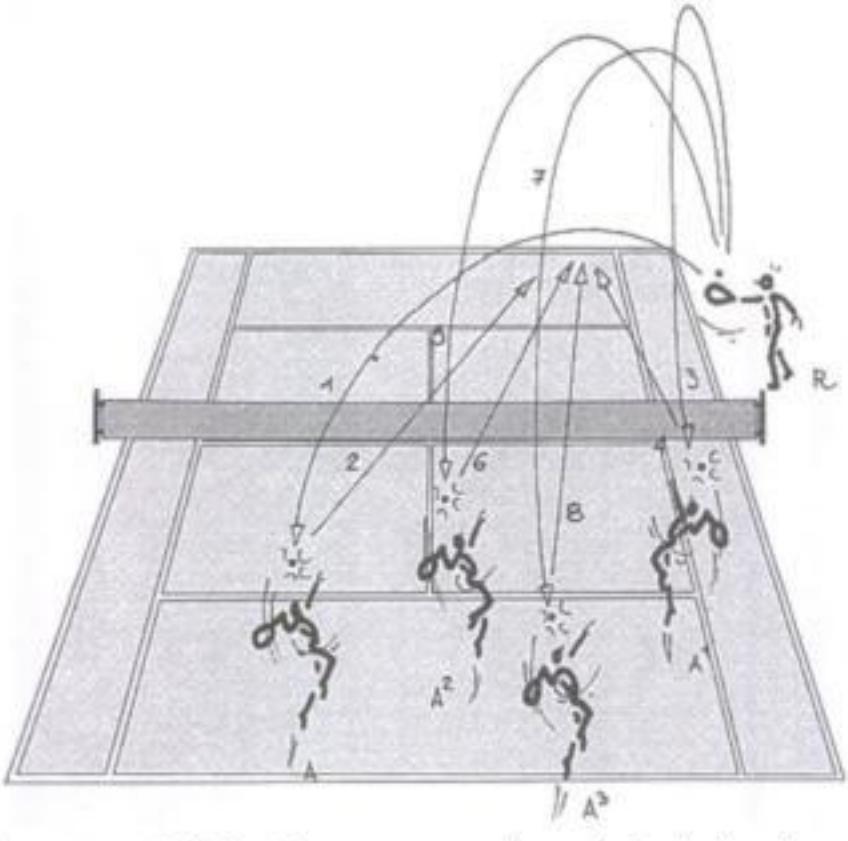



B y C pelotean de derecha y van alternando series de globos hacia las posiciones A y A¹. El paso de A hacia A¹ se realiza después de cambiar a la pista del oponente y, en estas posiciones, se deben realizar golpes de smash cruzados como respuesta a los globos de B y C. B y C regulan el ritmo del ejercicio con series de sucesivas series de difíciles globos.

## Ejercicio 52

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Habilidad
- Tiempo de ejecución
- Fuerza y rapidez




Desde las posiciones A, A¹, A² y A³ se ejecutan series de smash dirigidas hacia la misma zona de la pista. El desplazamiento de una posición a otra consiste en un movimiento en lateral. R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de globos altos en diagonal.

Copyrighted material

# CAPÍTULO SEXTO

## Perfeccionamiento del lanzamiento de smash utilizando movimientos rápidos y de la torsión de la parte superior del cuerpo para conseguir una coordinada ejecución técnico-táctica

### *Precisión de los lanzamientos por medio de rápidos cambios en la posición, así como rapidez y ejecución técnica coordinada*

*En este momento, los ejercicios ayudan a mejorar el movimiento motor y la rapidez en la ejecución. Están diseñados para adquirir coordinación espacial, en casos en los que se ve implicada la potencia.*

*Estos ejercicios, han sido creados para desarrollar una perfecta y coordinada ejecución técnica, dominar la raqueta cuando el jugador se desplaza rápidamente, y proporcionar precisión a los cálculos óculo-motores. Todo ello está orientado a la mejora de las características articulatorias realizadas con total dominio.*

*El tenista debe concienciarse de que un gran repertorio motor está unido a la adopción de ciertas características físicas que eran desconocidas anteriormente. Su sentido táctico e intuición se desarrollarán para proporcionar un control total de todas las situaciones posibles que le puedan surgir durante el juego.*

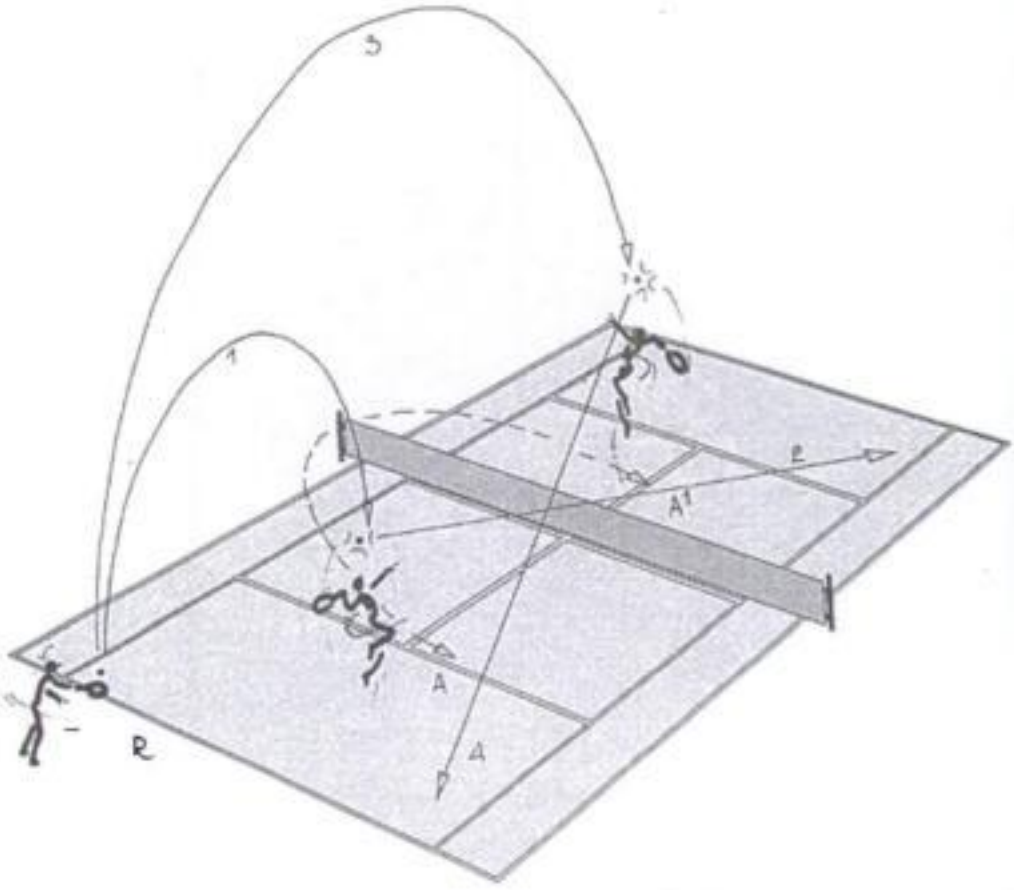
*El entrenador debe recrear las situaciones con las que asegurará el mantenimiento de la técnica del tenista y estimará sus cualidades específicas para, así, realizar un uso correcto y optimizar su actuación.*

Copyrighted material

## Ejercicio 1

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Resistencia a largos períodos de tiempo
- Habilidad
- Elevación
- Fuerza y rapidez

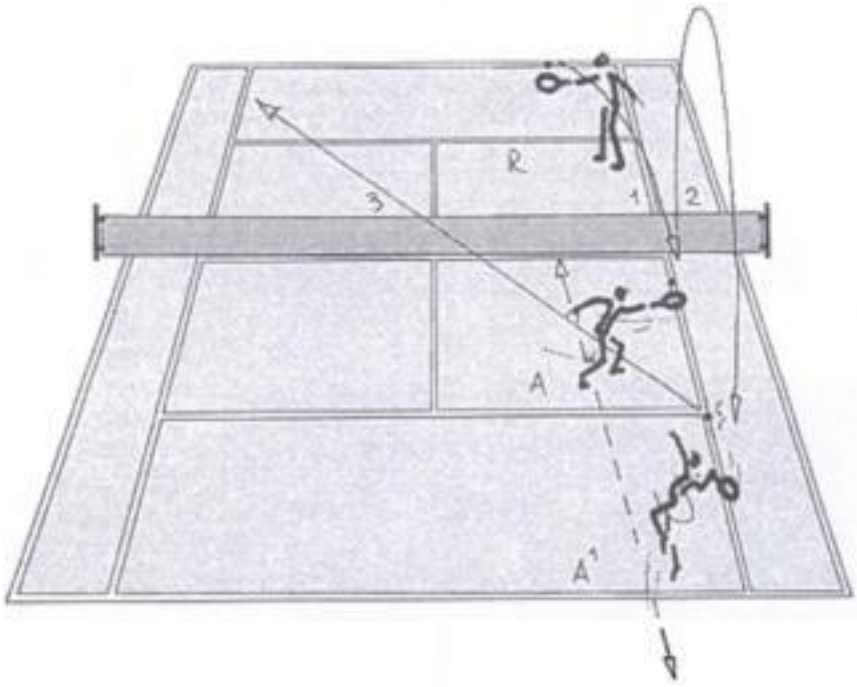



A se gira para golpear de smash como respuesta a un globo enviado por R (R se encuentra detrás de A). A continuación, se desplaza rápidamente hacia la pista contraria para efectuar, desde la posición A', otro smash devolviendo un globo enviado, una vez más por R.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos enviados de forma sucesiva.

## Ejercicio 2

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Fuerza
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución



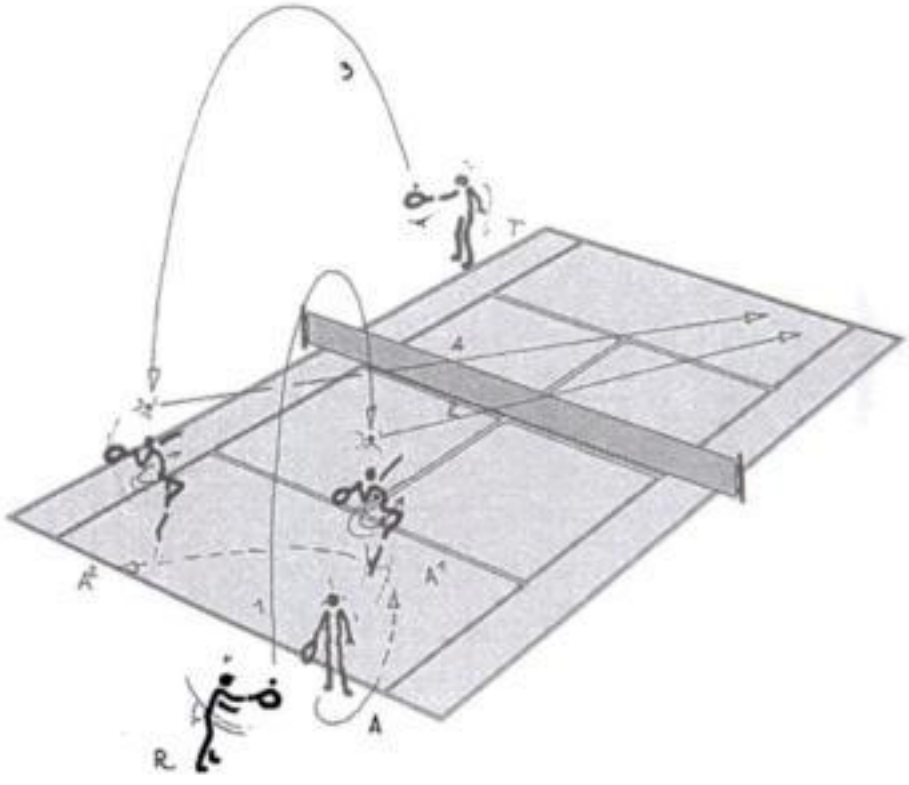

Como respuesta a un lanzamiento de R, A ejecuta una volea lanzándose hacia detrás la pelota. Mientras retrocede, desde la posición A', debe realizar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos cortos.

Copyrighted material

## Ejercicio 3

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Rapidez en la ejecución
- Fuerza y rapidez

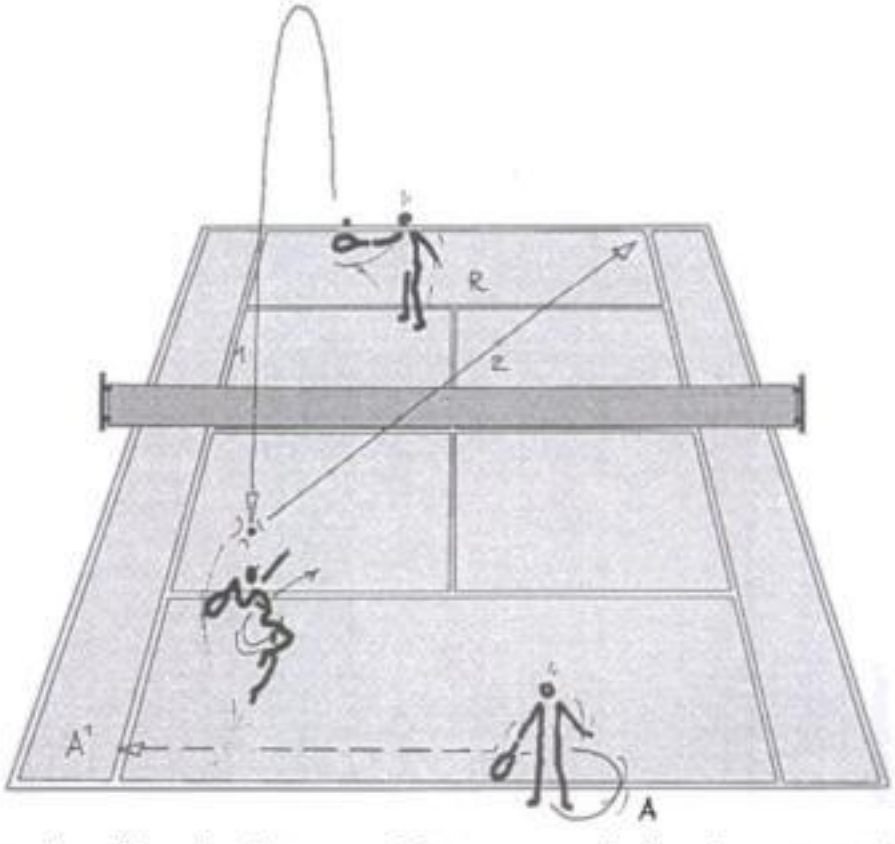



A, desde el fondo de la pista y de espaldas a la red, debe girarse rápidamente para, desde la posición $A^1$, ejecutar un smash como respuesta a un lanzamiento en globo de R desde detrás. A continuación, debe desplazarse rápidamente hacia la posición $A^2$ para efectuar un smash como respuesta a un globo de T enviado frontalmente.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con sucesivas series de difíciles globos.

## Ejercicio 4

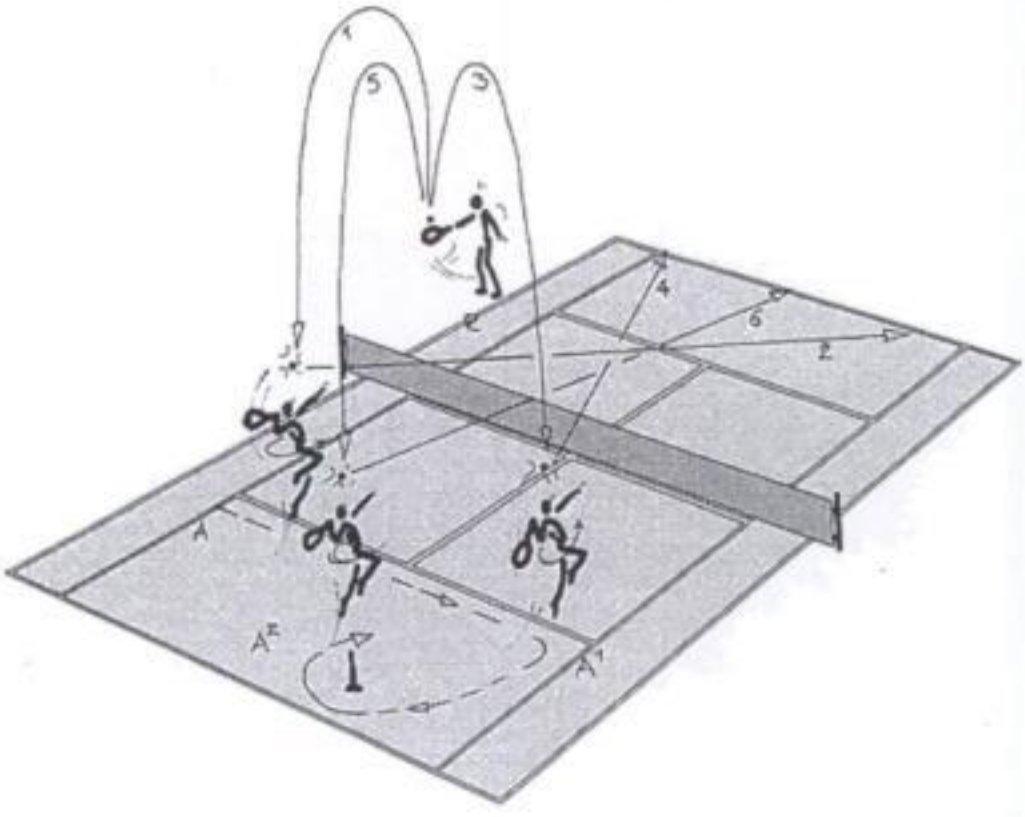
### Objetivo

- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Tiempo de ejecución




A se sitúa de espaldas a la red. A una señal de R, se gira y salta hasta la posición $A^1$ desde donde ejecutará un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos.

Copyrighted material

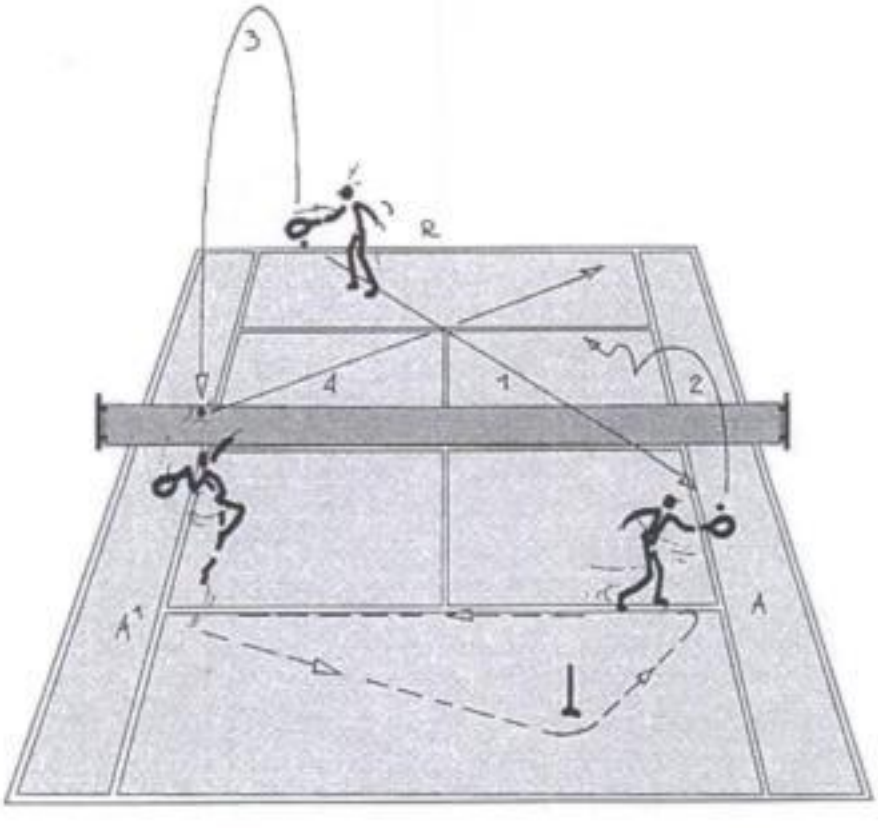



Desde las posiciones A, $A^1$ y $A^2$, el jugador debe efectuar series de golpes de smash a diferentes zonas de la pista contraria. El paso de una posición a otra se debe realizar con rápidos cambios de dirección tras rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con globos en diagonal.

## Ejercicio 5

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Coordinación del movimiento en todas las áreas de la pista
- Fuerza y rapidez




A se desplaza en diagonal y rodea un poste para ejecutar una volea de derecha con dejada. Seguidamente, se desplaza lateralmente y efectúa un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y difíciles globos.

## Ejercicio 6

### Objetivo

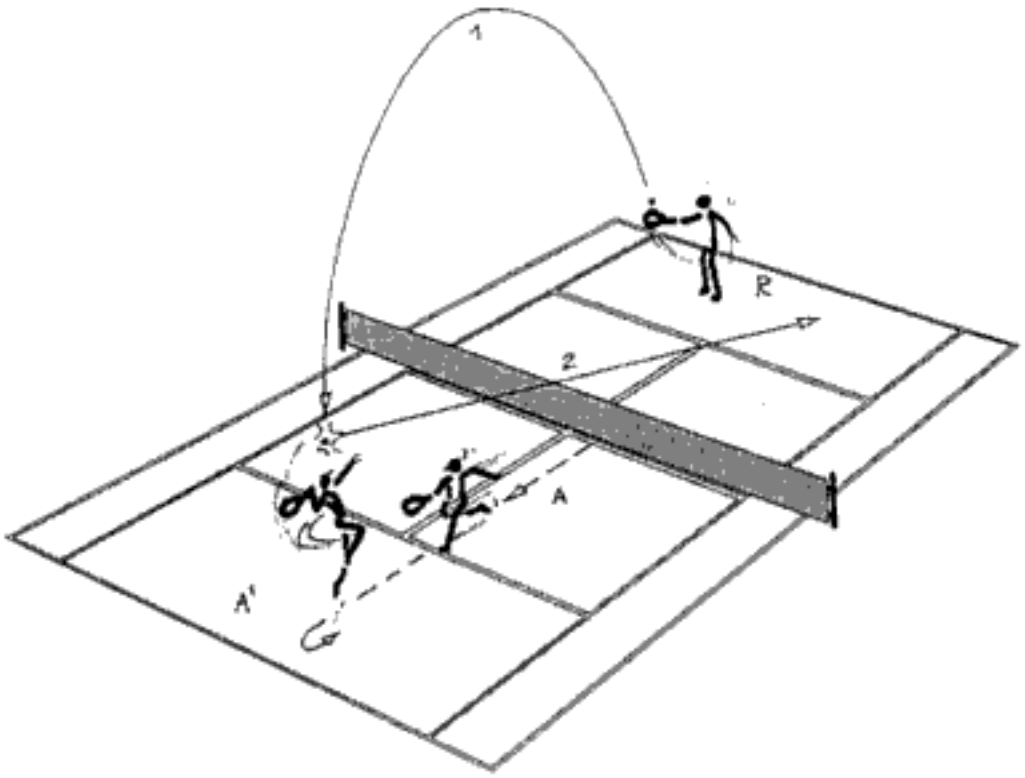
- Rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Resistencia a la velocidad

Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

- **Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal**
- **Rapidez en la ejecución**

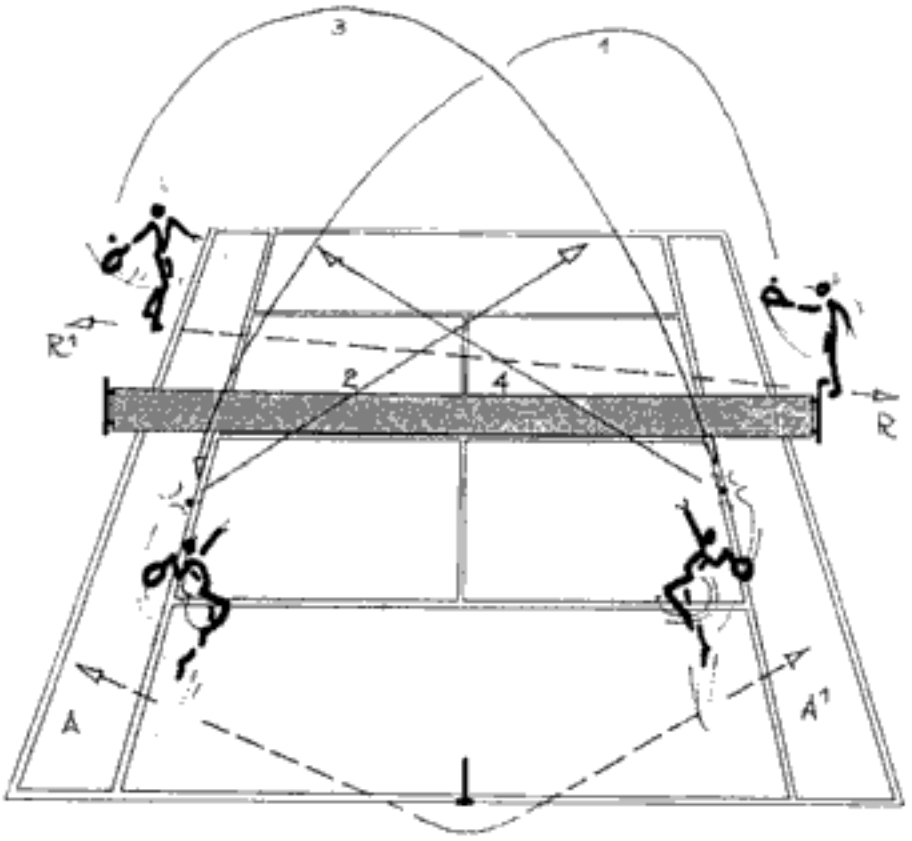



A se desplaza de espaldas a la red y, desde la posición A', debe girarse y realizar un smash como respuesta a un globo de R.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos bajos y precisos.

## Ejercicio 8

### Objetivo

- **Desarrollo de la técnica de ejecución en movimiento**
- **Resistencia a la velocidad**



A, después de rodear un poste, se desplaza en diagonal hasta la posición A' con rápidos cambios de dirección. En estas posiciones realiza series de smash cruzados.
R y R' regulan el ritmo del ejercicio moviéndose de un lado a otro y enviando globos en diagonal.

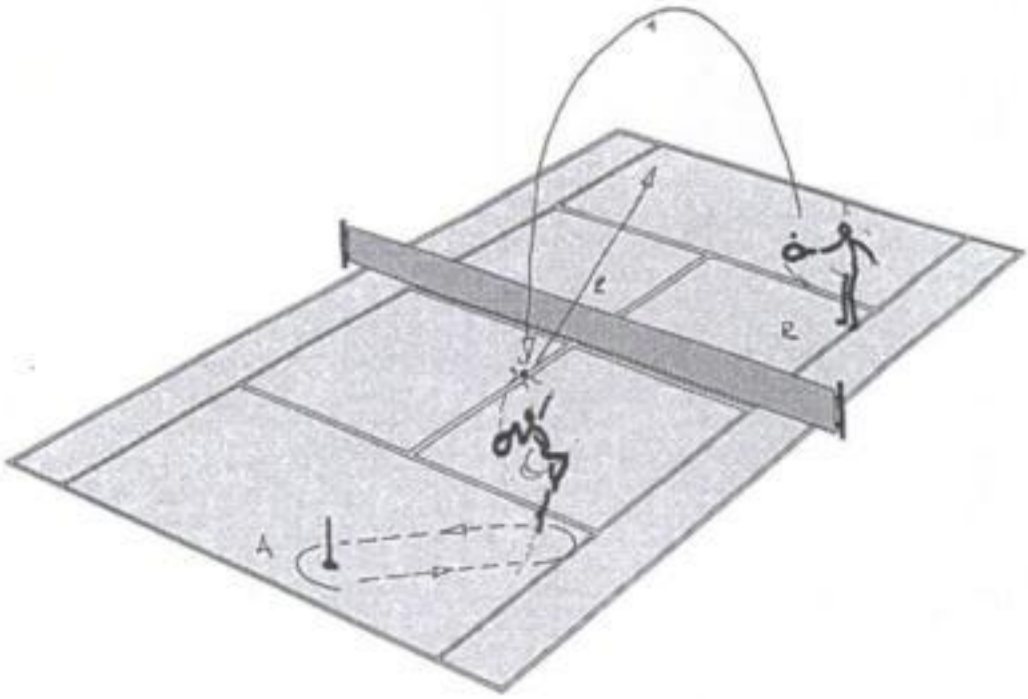


Copyrighted material

## Ejercicio 9

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Habilidad

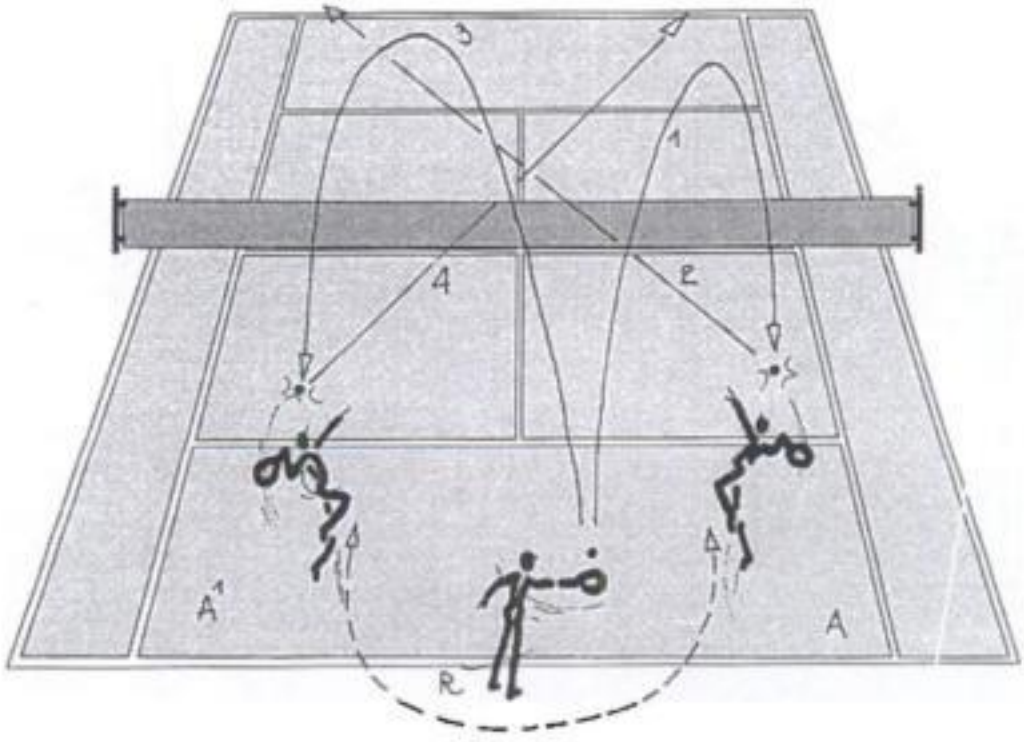



A realiza series de smash cruzados. Después de cada golpe, se desplaza en diagonal y rodea un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos bajos enviados frontalmente.

## Ejercicio 10

### Objetivo

- Coordinación y percepción espacio-temporal
- Dinamismo motor para el desarrollo de la velocidad de la técnica en la ejecución de los golpes



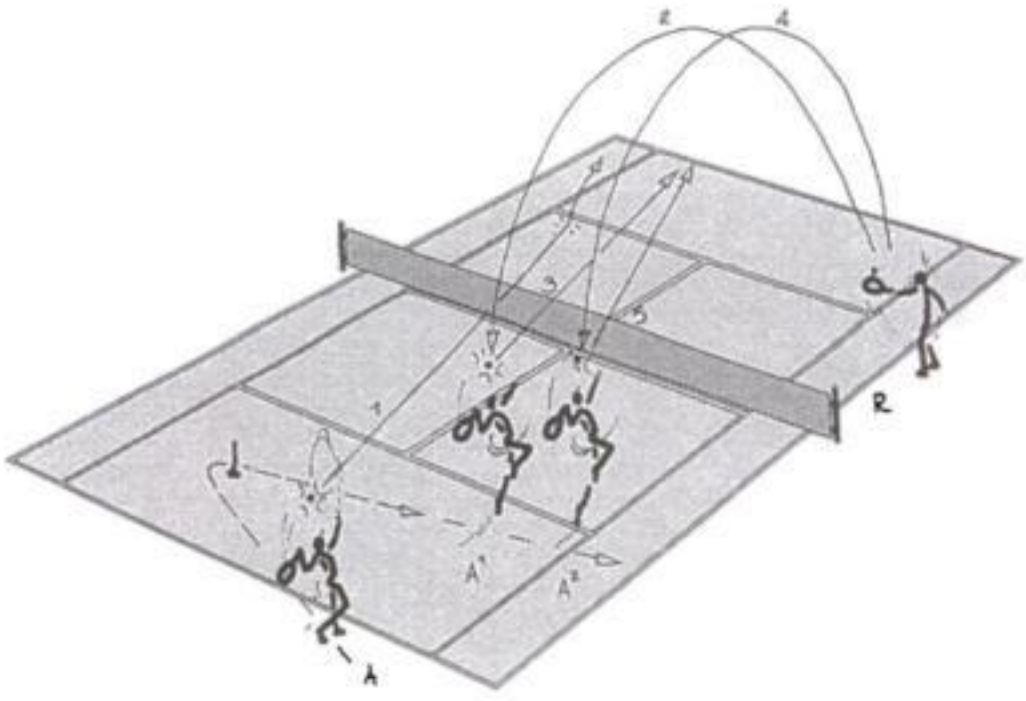

Desde las posiciones A y A' el jugador ejecuta golpes de smash cruzados como respuesta a globos de R realizados desde detrás. El paso desde la posición A hasta la posición A' se efectúa con un movimiento rápido rodeando a R.

Copyrighted material

## Ejercicio 11

### Objetivo

- Desarrollo de capacidades técnicas complejas
- Habilidad
- Fuerza y rapidez
- Rapidez en la ejecución

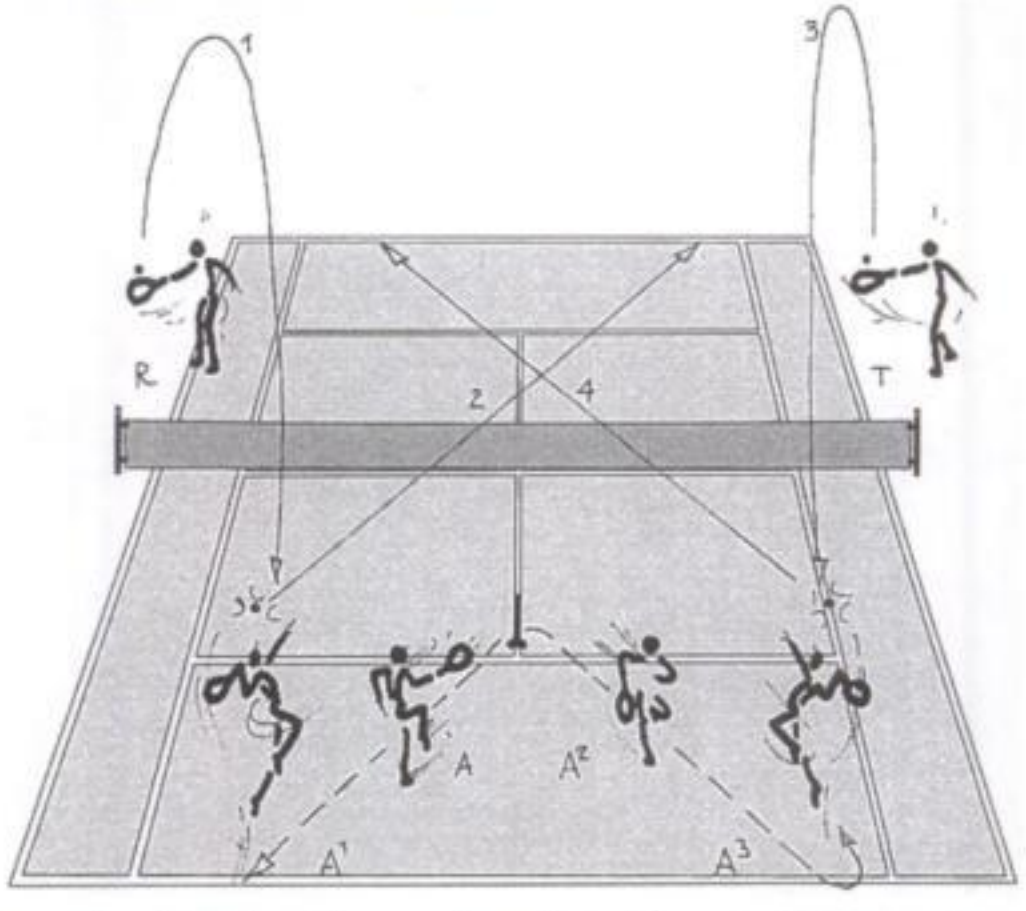



A sirve y, tras desplazarse en diagonal y rodear un poste, ejecuta smash cruzados desde las posiciones $A^1$ y $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos bajos.

## Ejercicio 12

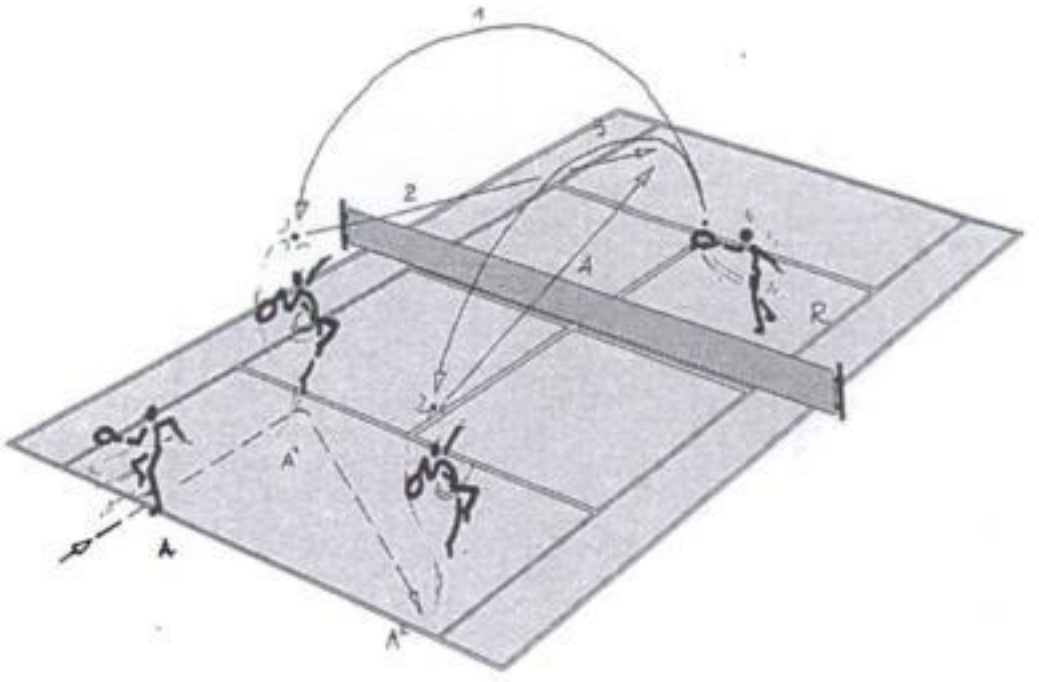
### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Desarrollo de capacidades técnicas complejas
- Habilidad
- Fuerza y rapidez




A retrocede en diagonal y realiza un smash cruzado desde la posición $A^1$. A continuación, rodea rápidamente un poste para, de espaldas a la red (posición $A^2$) dirigirse hacia la posición $A^3$ y efectuar un smash cruzado.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con series de difíciles globos.

Copyrighted material

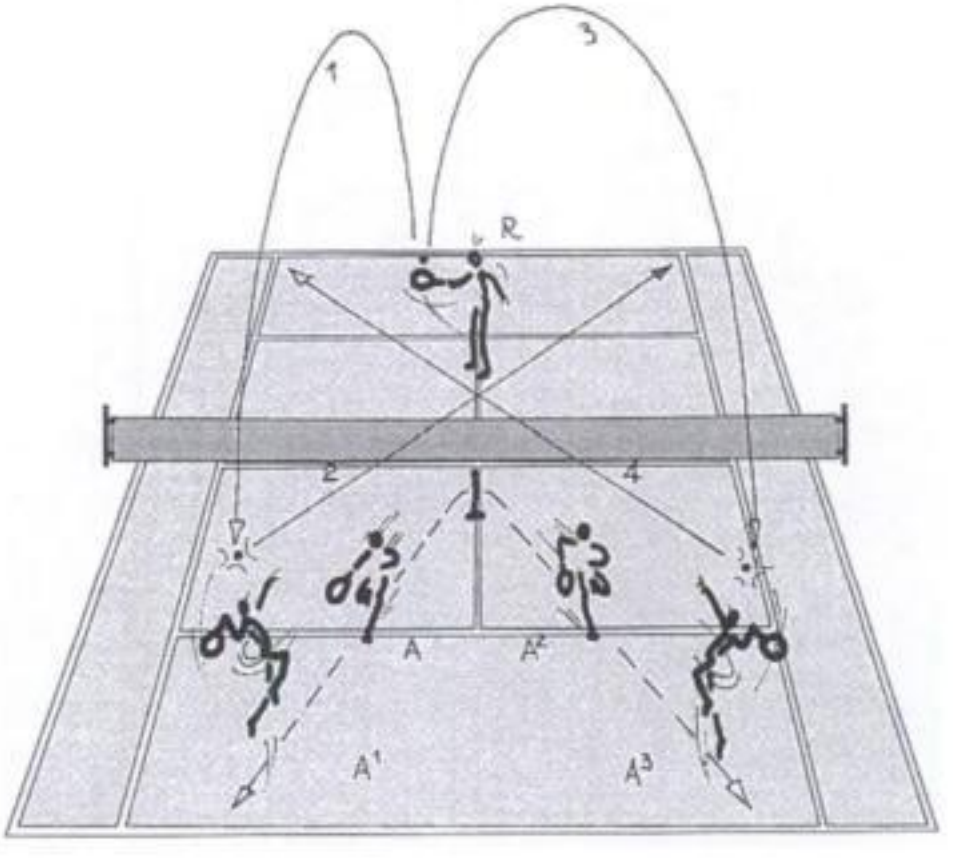



A se dirige de espaldas hacia la red y, desde la posición $A^1$, se gira y ejecuta un smash en paralelo. Seguidamente, de cara a la red, se desplaza en diagonal para realizar un smash cruzado desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles globos, altos y bajos realizados en rápida sucesión.

## Ejercicio 13

### Objetivo

- Desarrollo de capacidades técnicas complejas
- Fuerza
- Rapidez en el movimiento




A se desplaza, de espaldas a la red, siguiendo un globo que R realiza desde detrás y, desde la posición $A^1$, debe girarse para realizar un smash cruzado. A continuación, rodea rápidamente un poste para repetir el ejercicio desde las posiciones $A^2$ y $A^3$.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos alternativos, altos y bajos, largos y cortos.

## Ejercicio 14

### Objetivo

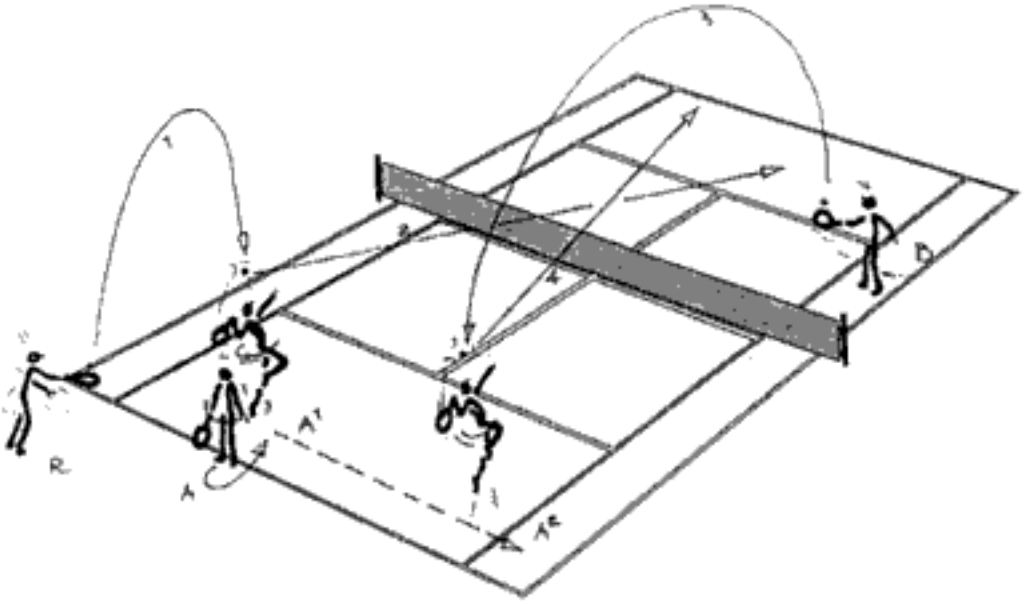
- Coordinación óculo-manual
- Resistencia a la velocidad
- Habilidad

Copyrighted material

## Ejercicio 15

### Objetivo

- **Coordinación óculo-manual**
- **Elevación y tiempo de ejecución**

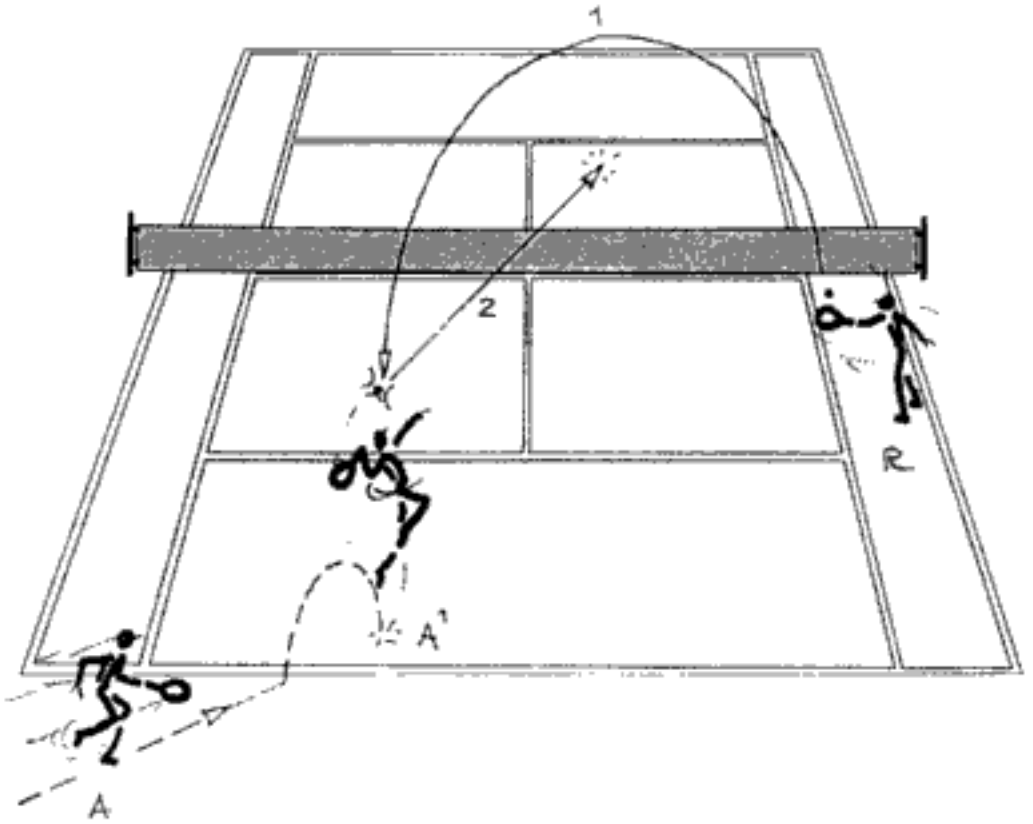


A permanece de espaldas a la red y debe girarse rápidamente para efectuar un smash cruzado como respuesta a un globo enviado por R desde detrás. Seguidamente, se desplaza con rapidez hacia un lado para realizar, desde la posición $A^2$, un smash como respuesta a un globo de B.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con difíciles globos altos y bajos.

## Ejercicio 16

### Objetivo

- **Coordinación del movimiento técnico por el tiempo de ejecución**
- **Fuerza explosiva**



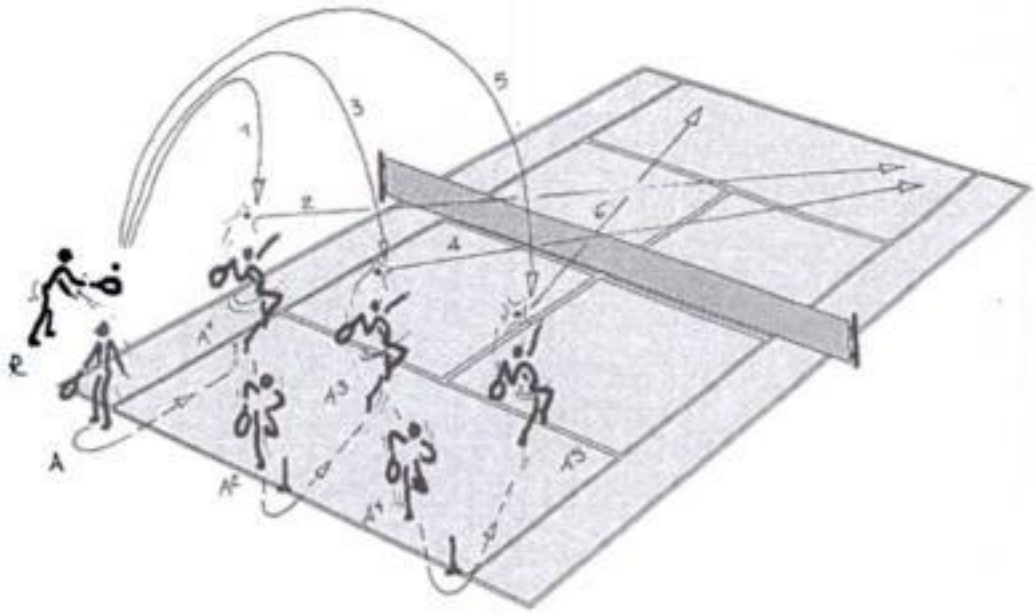
A, avanzando rápidamente, debe saltar y realizar en la posición $A^1$ un smash en suspensión desde el fondo de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando precisos globos relativamente bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 17

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Tiempo de ejecución
- Habilidad
- Fuerza y rapidez

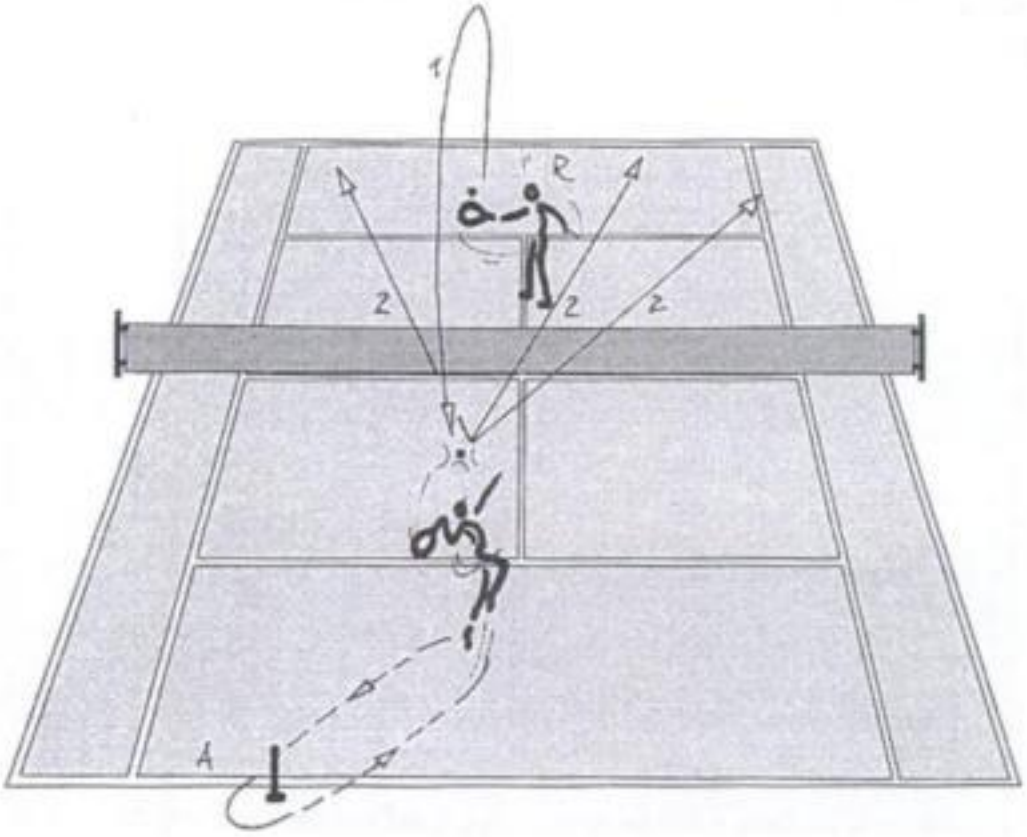


R realiza un globo desde detrás de A quien, debe girarse para realizar un smash cruzado desde la posición $A^1$. A continuación, y tras rodear rápidamente un poste debe repetir el ejercicio desde las posiciones $A^2$ hasta la $A^5$.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos bajos en diagonal.

## Ejercicio 18

### Objetivo

- Desarrollo de la rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Elevación
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo



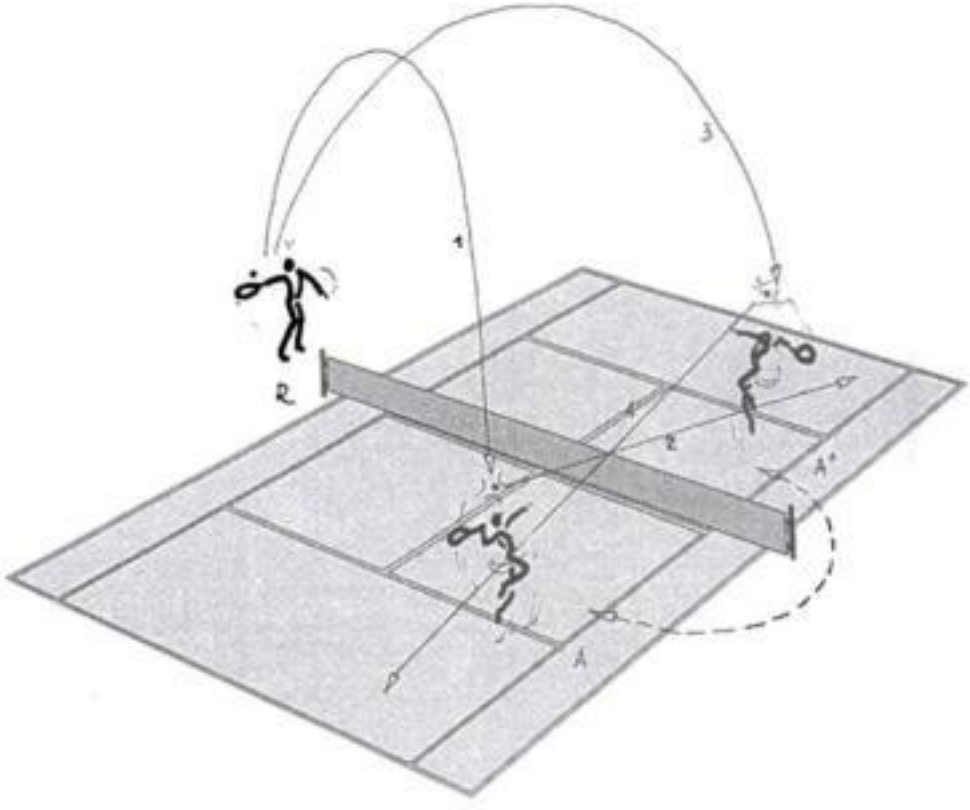
A se desplaza en diagonal, rodeando un poste, para ejecutar un smash. Debe dirigir sus golpes al área que R indique.
R regula el ritmo del ejercicio alternando globos altos y bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y coordinación óculo-manual
- Resistencia a la velocidad
- Rapidez en la ejecución

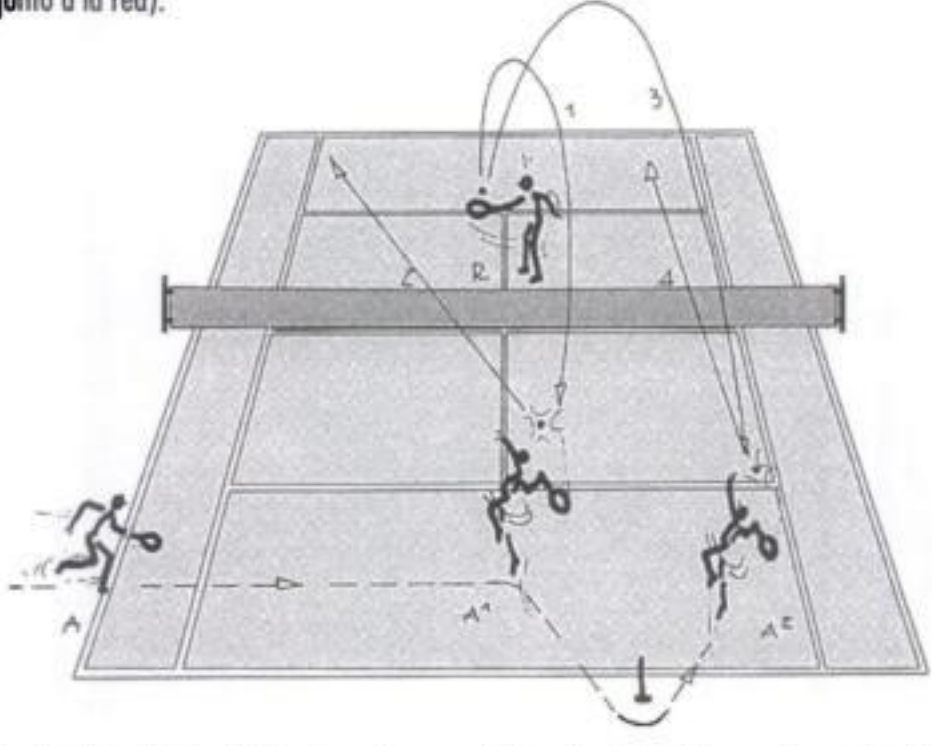



A se desplaza rápidamente hacia la parte intermedia de la pista contraria (posición $A^1$) y, desde ambas posiciones, realiza golpes de smash cruzados. En el paso de la posición A hacia la posición $A^1$, el jugador debe girarse para efectuar el golpe.
R regula el ritmo del ejercicio con globos altos y bajos enviados desde la mitad de la pista (junto a la red).

## Ejercicio 20

### Objetivo

- Rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Elevación
- Habilidad




A se desplaza de izquierda a derecha en paralelo a la red y, al llegar a la posición $A^1$, debe girarse para efectuar un smash cruzado. Seguidamente, desplazándose con rapidez en diagonal y tras rodear un poste, se dará la vuelta para realizar un smash en paralelo desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos bajos.

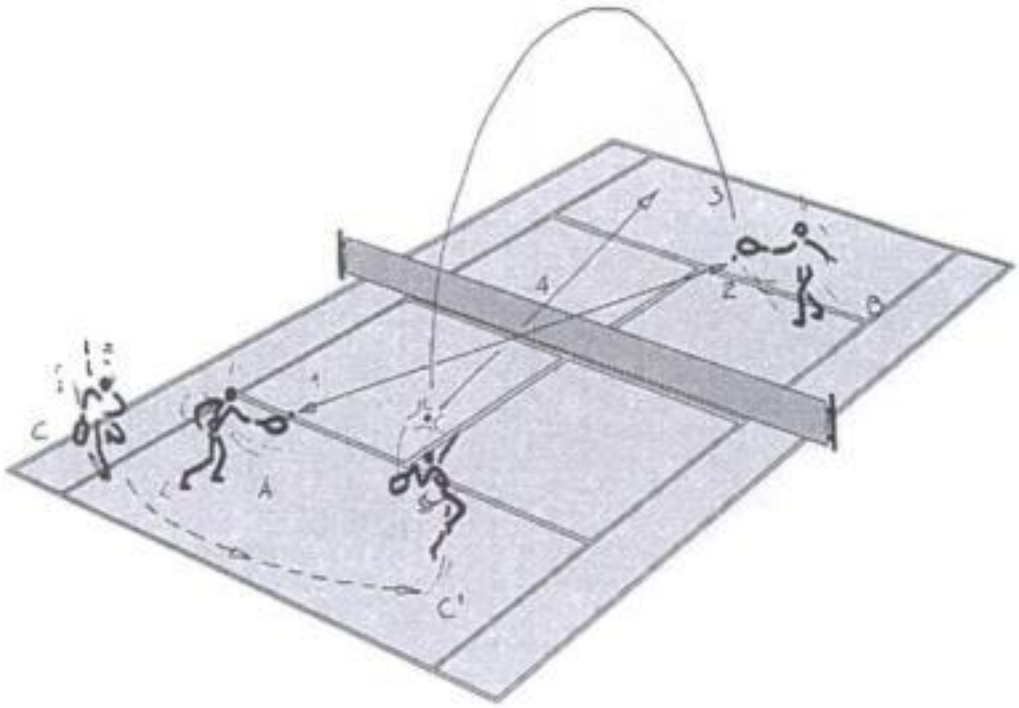
Copyrighted material

## Ejercicio 21

### Objetivo

Para A, B:
- Desarrollo de la precisión en los lanzamientos

Para C, C¹:
- Precisión de los lanzamientos de smash con percepción desde toda la pista
- Habilidad

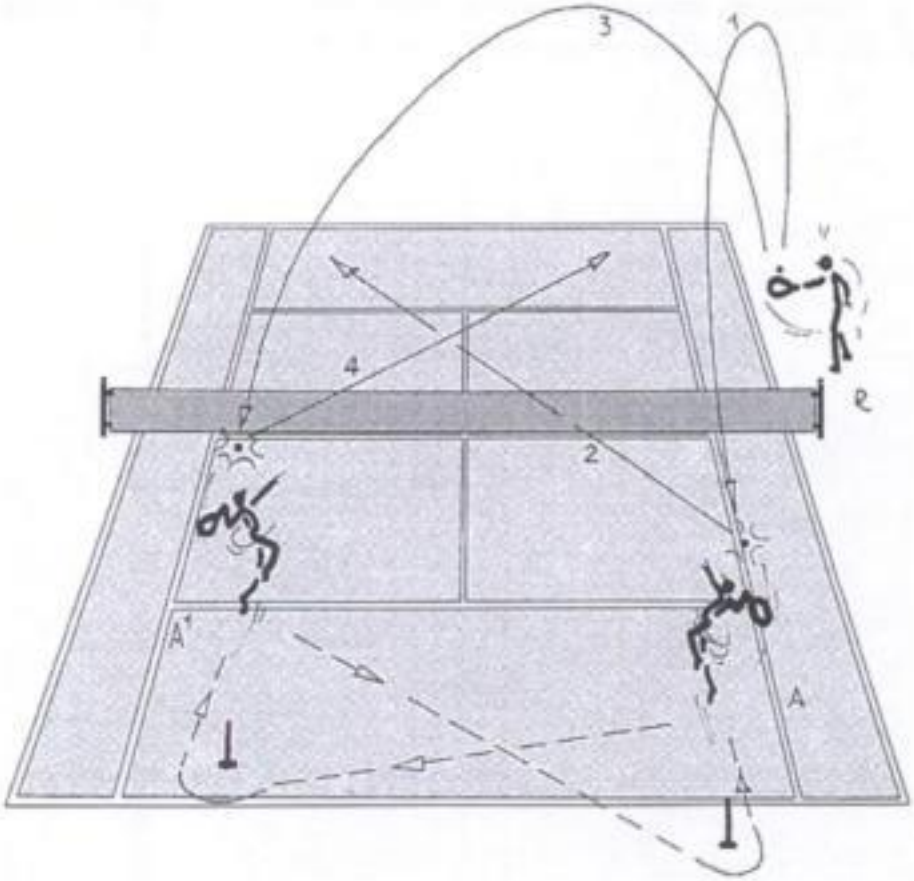



A y B pelotean con potentes golpes. De forma aleatoria B envía globos en paralelo que C debe devolver con un smash cruzado desde la posición C¹. C, desde fuera de la pista, se desplaza rápidamente hacia la posición C¹ cuando B envía el globo.
A y B regulan el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 22

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento por toda la pista y percepción espacio-temporal
- Fuerza y rapidez



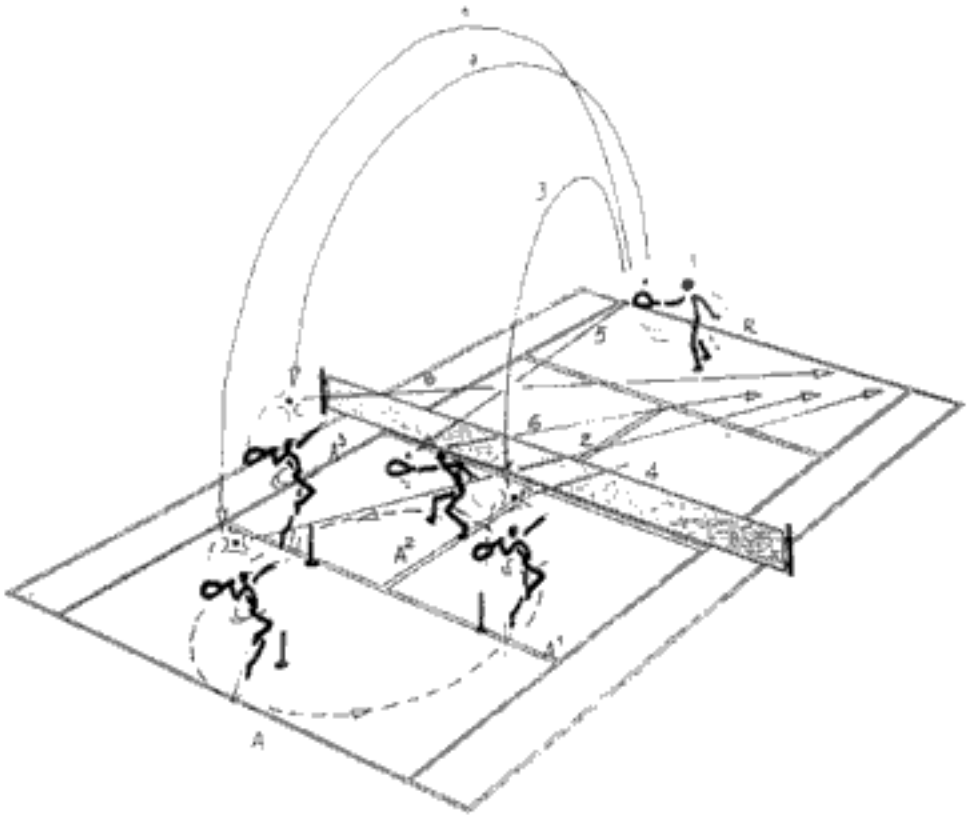

A cambia rápidamente de dirección rodeando un poste para realizar, desde la posición A¹, un smash cruzado. Este movimiento se repite, pero esta vez, pasando de la posición A¹ hacia la posición A.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles globos largos y cortos.

Copyrighted material

## Ejercicio 23

### Objetivo

- **Rapidez en el movimiento**
- **Coordinación óculo-manual**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**
- **Fuerza y rapidez**

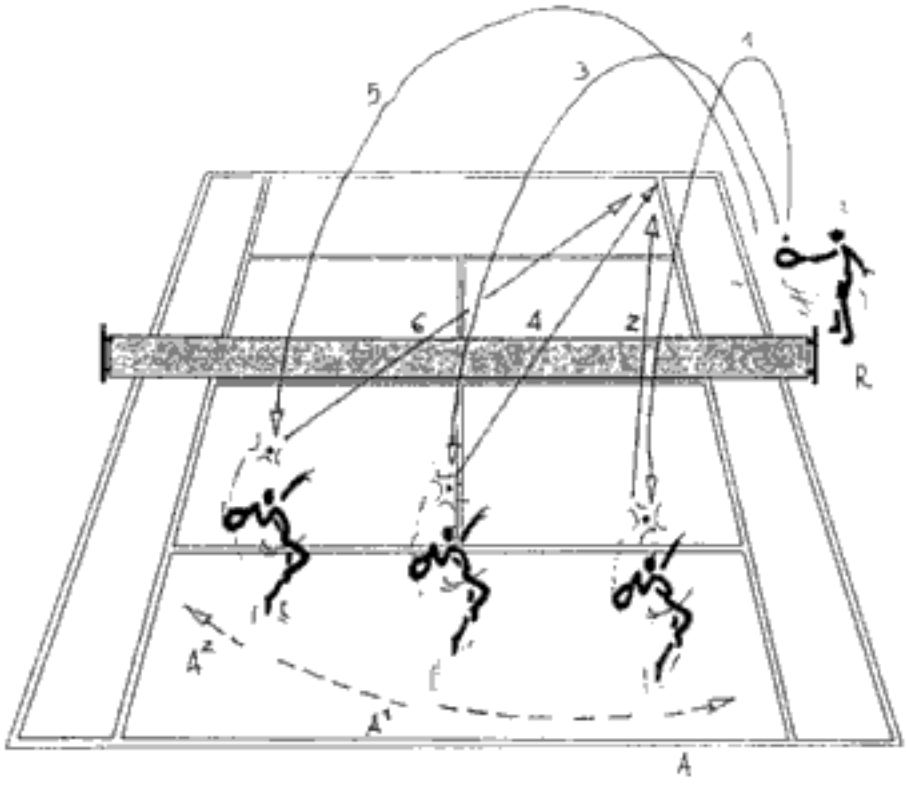



A se mueve en círculo pasando por las posiciones $A^1$, $A^2$ y $A^3$, tras rodear tres postes. En las posiciones A y $A^1$ debe realizar series de golpes de smash, una volea en la posición $A^2$ y un smash en la posición $A^3$. Todos los lanzamientos deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 24

### Objetivo

- **Rapidez en el movimiento**
- **Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo**
- **Coordinación óculo-manual**
- **Tiempo de ejecución**



A se desplaza lateralmente hacia la izquierda (posiciones $A^1$ y $A^2$) y, en estas posiciones, efectúa series de smash dirigidas a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con globos relativamente altos realizados de forma sucesiva.

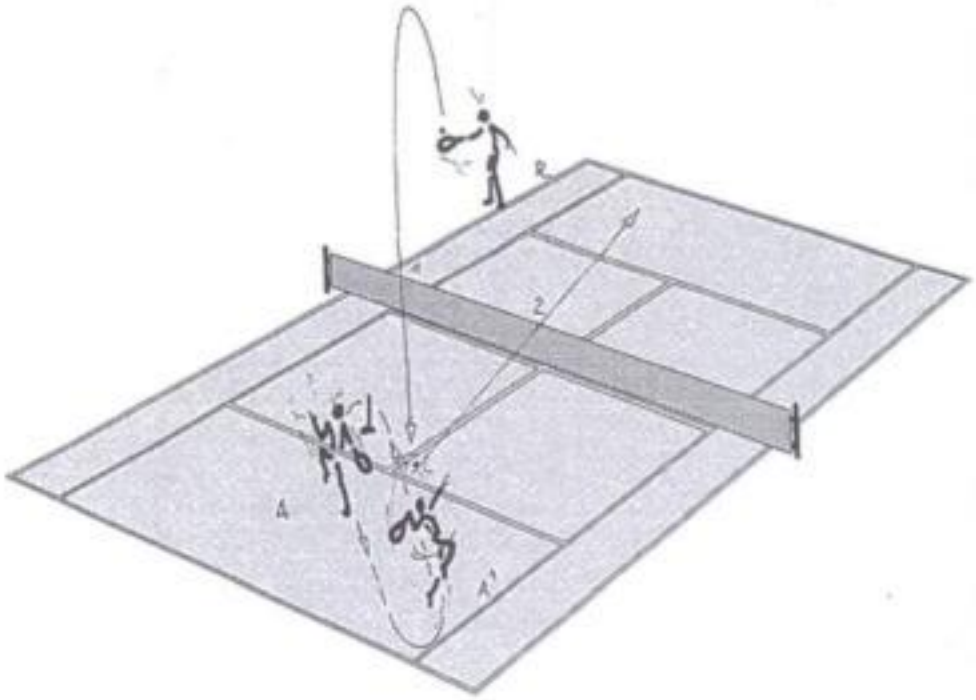


Copyrighted material

## Ejercicio 25

### Objetivo

- Resistencia con rapidez en el movimiento
- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico

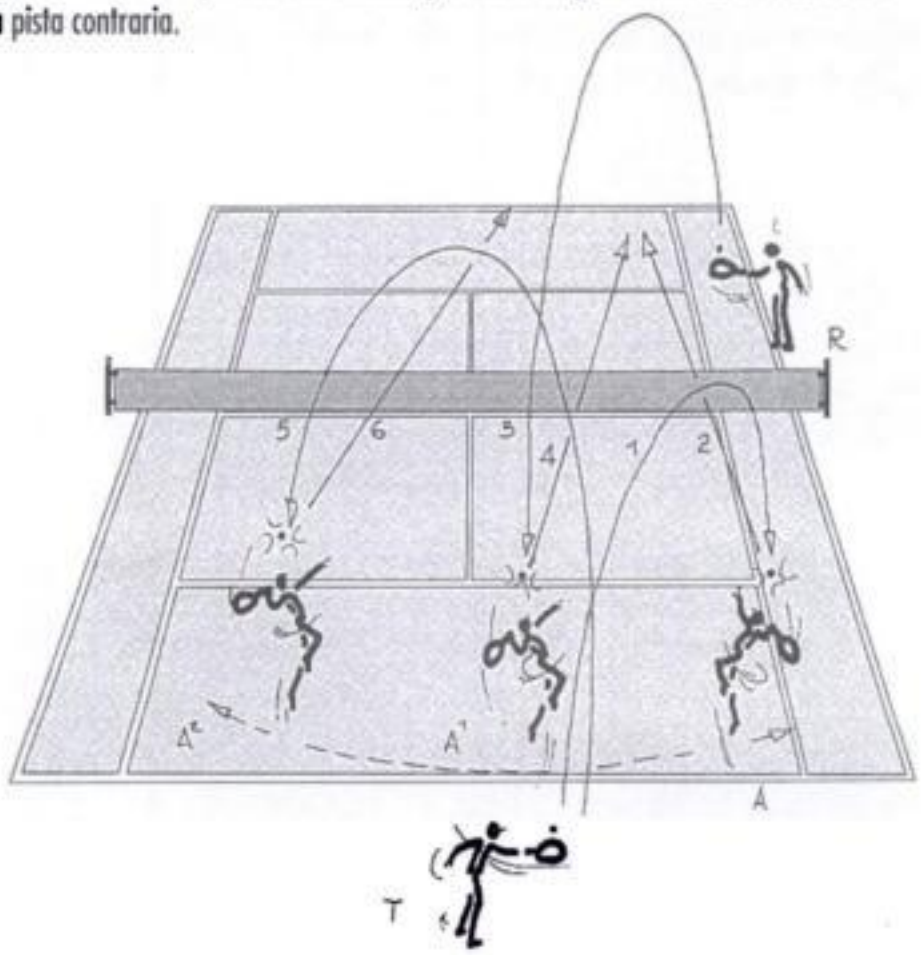



A rodea un poste y retrocede para realizar desde la posición $A^1$ un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles globos en diagonal enviados desde fuera de la pista contraria.

## Ejercicio 26

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Tiempo de ejecución
- Fuerza y rapidez



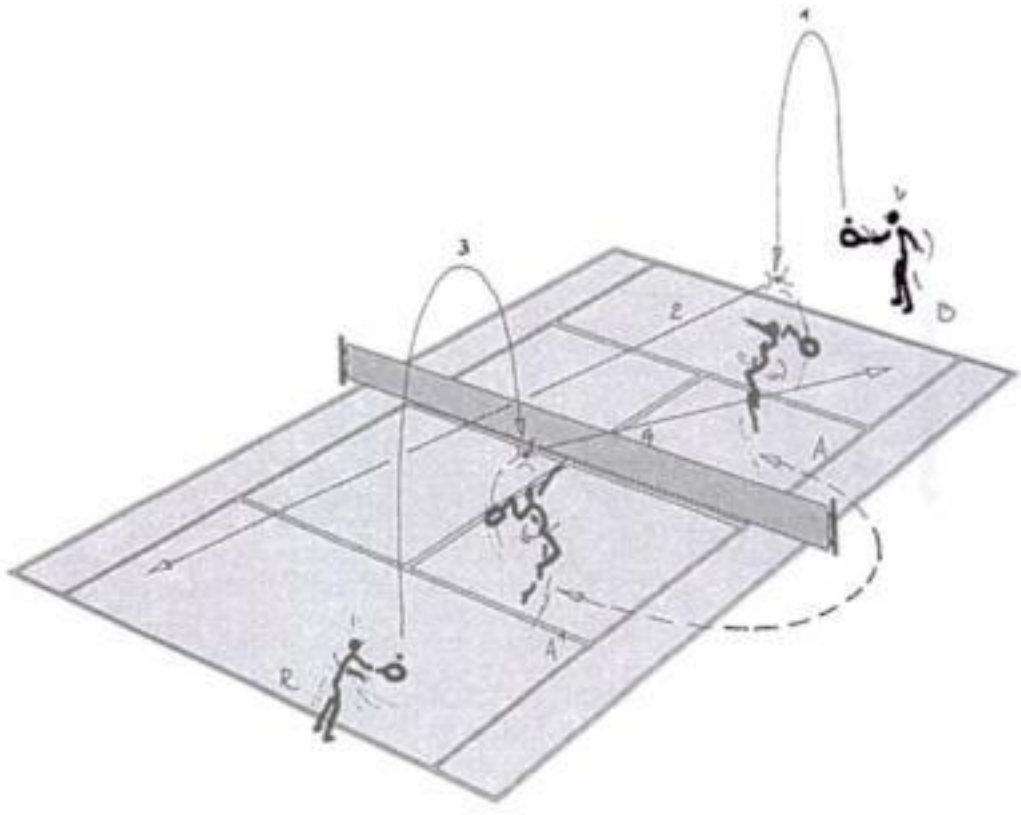

T envía un globo desde detrás de A que éste debe responder con un smash. A continuación, A se desplaza lateralmente para ejecutar otro smash desde la posición $A^1$ como respuesta, esta vez, a un globo de R. Seguidamente, debe realizar otro smash, desde la posición $A^2$, como respuesta a un segundo globo enviado por T desde detrás.
T y R regulan el ritmo del ejercicio con series de globos altos y bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 27

### Objetivo

Para A, A¹:
- Resistencia a la velocidad en largos periodos de tiempo
- Coordinación óculo-manual
- Desarrollo de capacidades técnico-tácticas complejas
- Habilidad
- Fuerza y rapidez

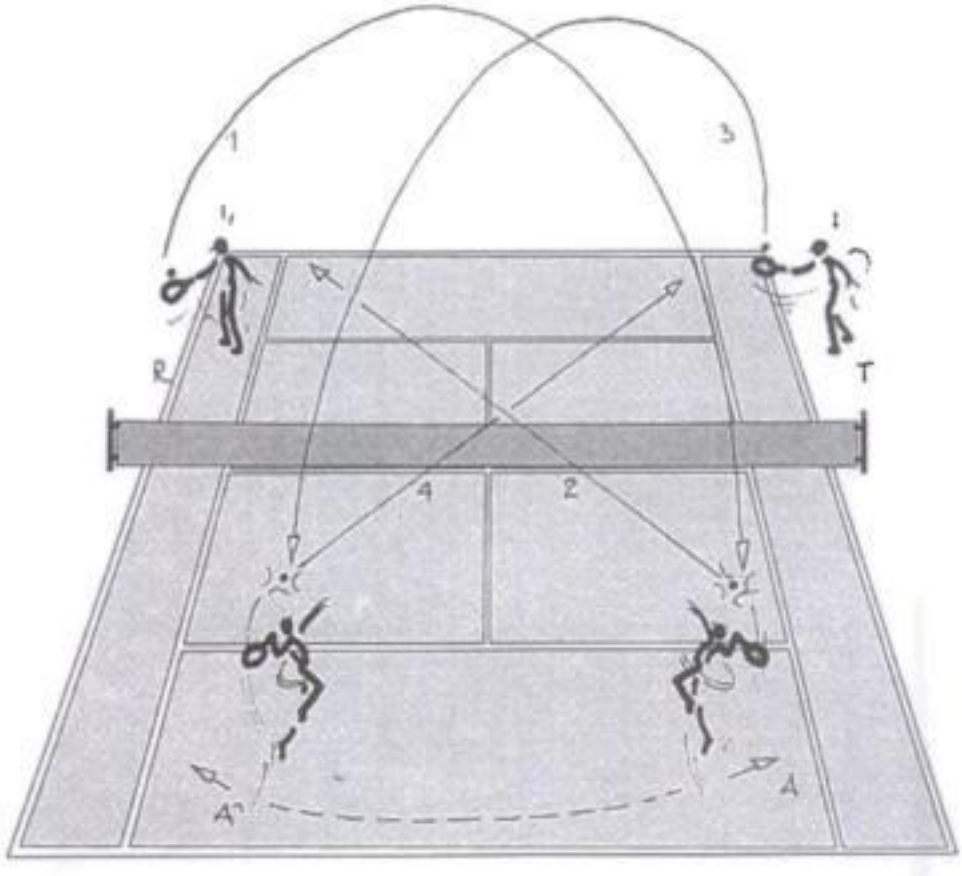



A realiza un smash como respuesta a un globo de B enviado desde detrás y, rápidamente, debe trasladarse al otro lado de la pista para repetir el ejercicio respondiendo a globos de R. B y R regulan el ritmo del ejercicio con globos altos y bajos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 28

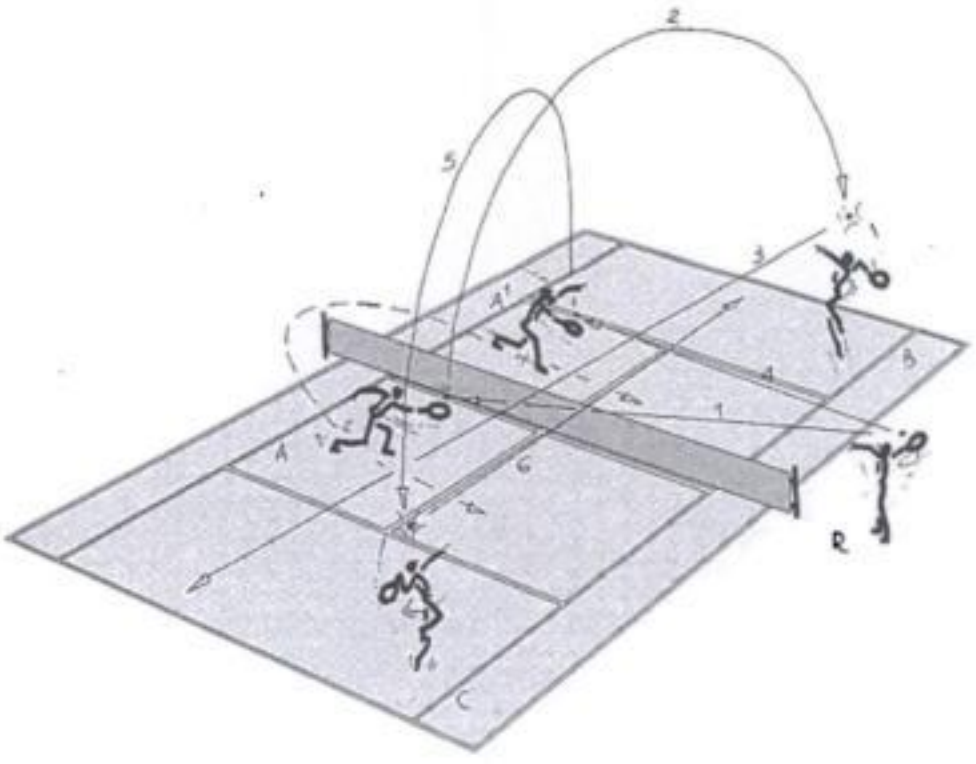
### Objetivo

- Desarrollo de la estabilidad en la ejecución de los golpes en movimiento
- Tiempo de ejecución
- Elevación




A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ y, desde ambas posiciones, ejecuta golpes de smash cruzados.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con difíciles globos en diagonal realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material



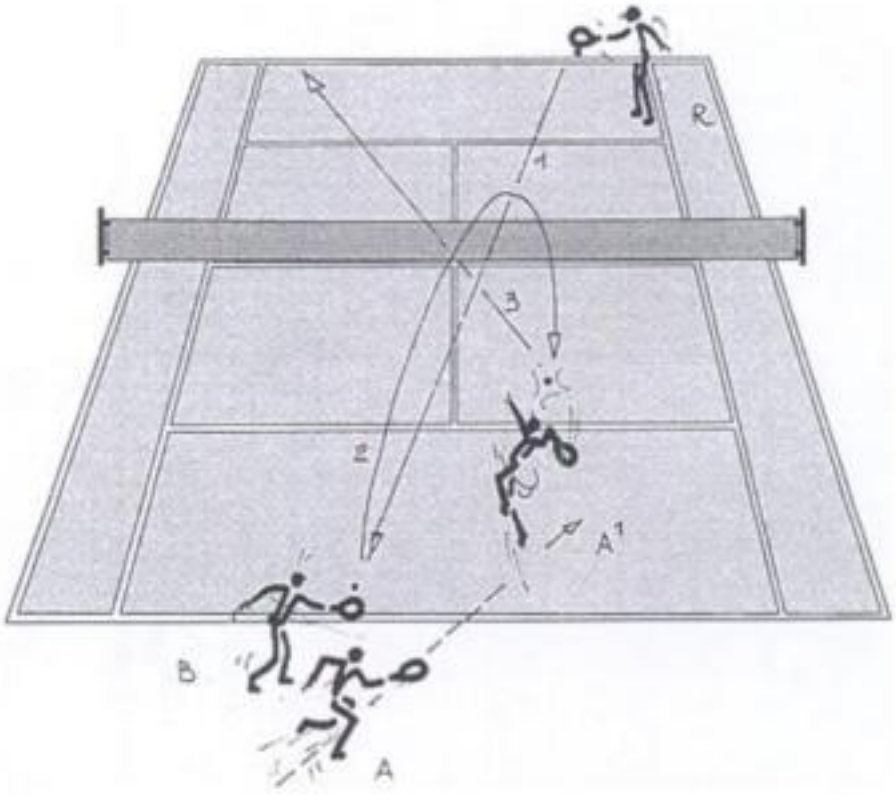

A efectúa un preciso globo de derecha que B devuelve con un smash. Entonces, A se desplaza al otro lado de la pista para repetir el ejercicio, desde la posición A', con C utilizando el revés. Los golpes de smash de B y C deben dirigirse al centro de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando potentes lanzamientos hacia A y A' quienes realizan voleas hacia las mismas zonas de la pista para B y C.

## Ejercicio 29

### Objetivo

- Perfeccionamiento de los lanzamientos de smash de B y C después de precisos globos en las posiciones A y A'

Para A, A':
- Coordinación óculo-manual
- Habilidad




B envía globos de derecha en diagonal como respuesta a potentes lanzamientos de R. Los globos de B deben dirigirse hacia A, situado en el mismo lado de la pista, quien corriendo desde fuera de la pista debe efectuar un smash desde la posición A'.
R y B regulan el ritmo del ejercicio con potentes y precisos lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 30

### Objetivo

Para A, A':
- Coordinación óculo-manual
- Elevación
- Desarrollo de la estabilidad en la ejecución de los golpes en movimiento

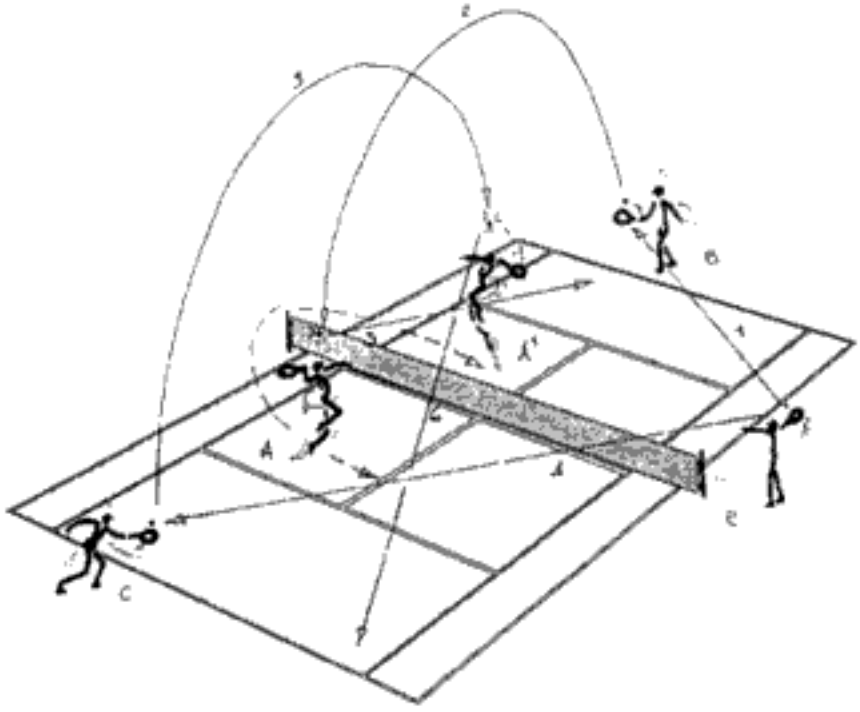
Para B:
- Coordinación y precisión del movimiento técnico

Copyrighted material

## Ejercicio 31

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Fuerza y rapidez
- Habilidad
- Desarrollo de la estabilidad en la ejecución de los golpes en movimiento

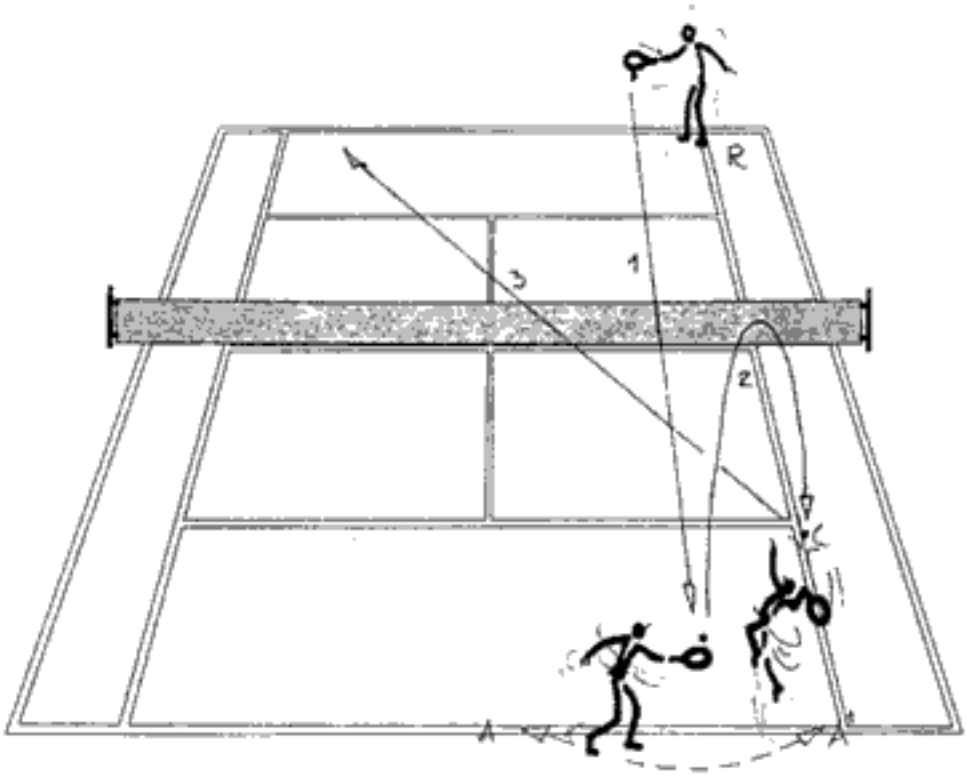


A realiza un smash como respuesta a un globo de B y, después, se desplaza al otro lado de la pista para repetir el ejercicio en la posición A' como respuesta a un globo de C. Los golpes desde las posiciones A y A' se realizan tanto en paralelo como en diagonal.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 32

### Objetivo

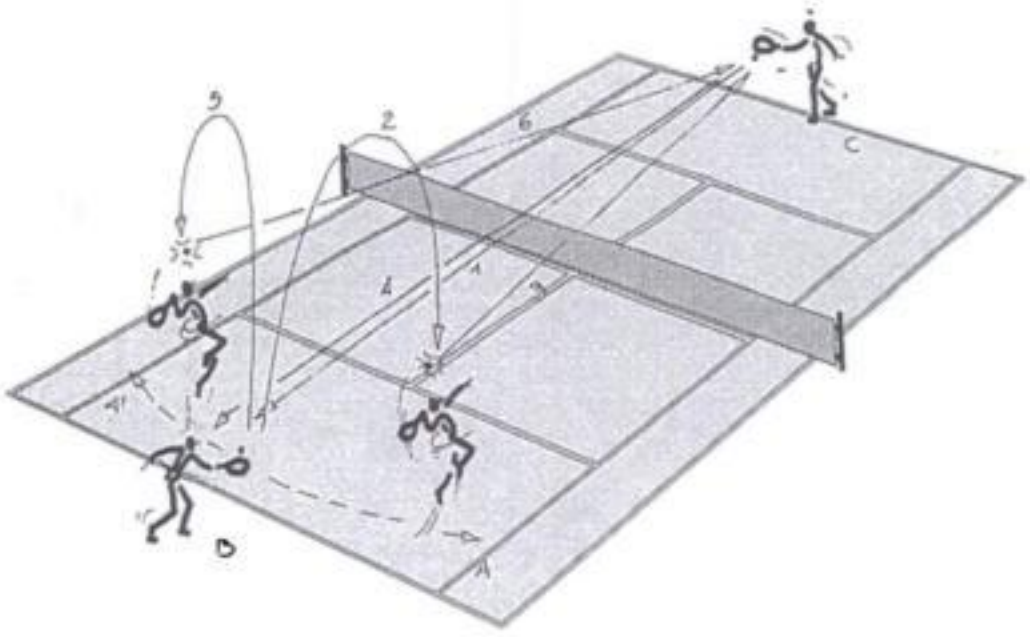
- Desarrollo de capacidades técnicas complejas
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución



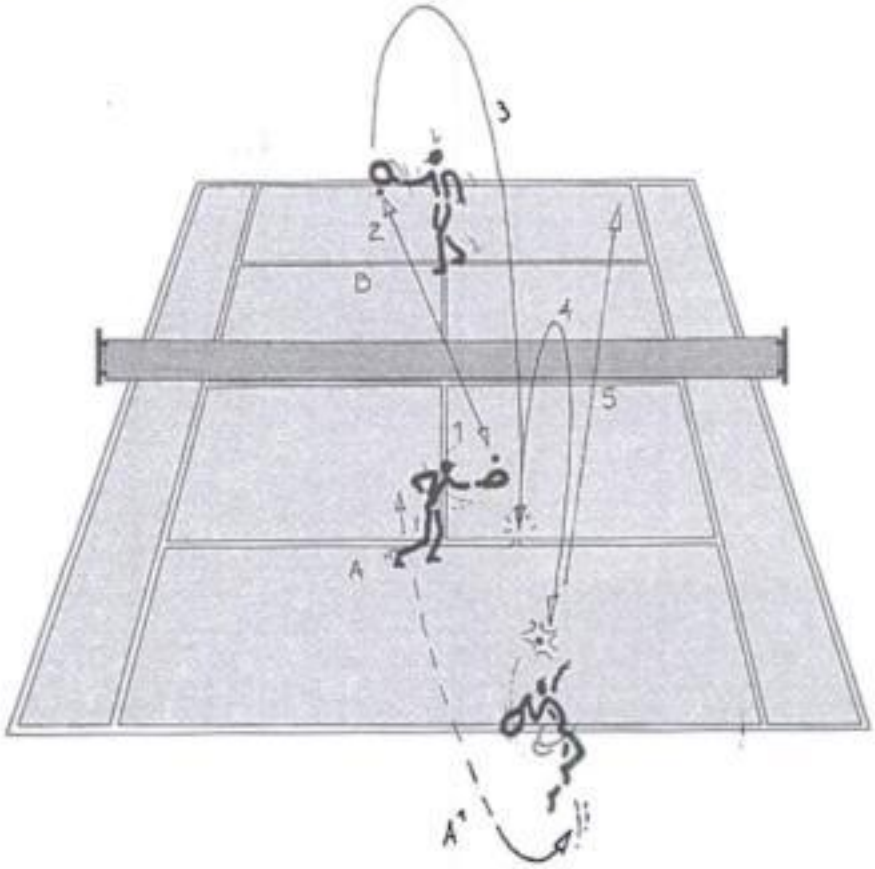
A se envía a sí mismo un globo respondiendo a un potente lanzamiento de R y, desde la posición A', debe realizar un smash cruzado respondiendo a ese globo.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos rápidos y potentes.



Copyrighted material




Como respuesta a un potente lanzamiento de C, B envía un globo hacia A, situado en el mismo lado de la pista que éste debe devolver con un smash hacia C. C devuelve el smash hacia B que, en este caso, envía un globo hacia la posición A', donde el jugador debe realizar otro smash.
C regula el ritmo del ejercicio con series de precisos y potentes lanzamientos hacia B que, a su vez, envía globos relativamente bajos desde detrás de las posiciones A y A'.




A y B pelotean con voleas y, en un momento al azar, B envía un globo alto y largo.
A, entonces, debe retroceder y, después de dejar botar la pelota, debe efectuar un smash cruzado desde la posición A'. El ejercicio se repetirá de forma que B también realizará el smash.

## Ejercicio 33

### Objetivo

Para A, A':
- Coordinación óculo-manual
- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Habilidad

Para B y C:
- Coordinación del movimiento técnico y desarrollo de movimientos motores necesarios para los lanzamientos

## Ejercicio 34

### Objetivo

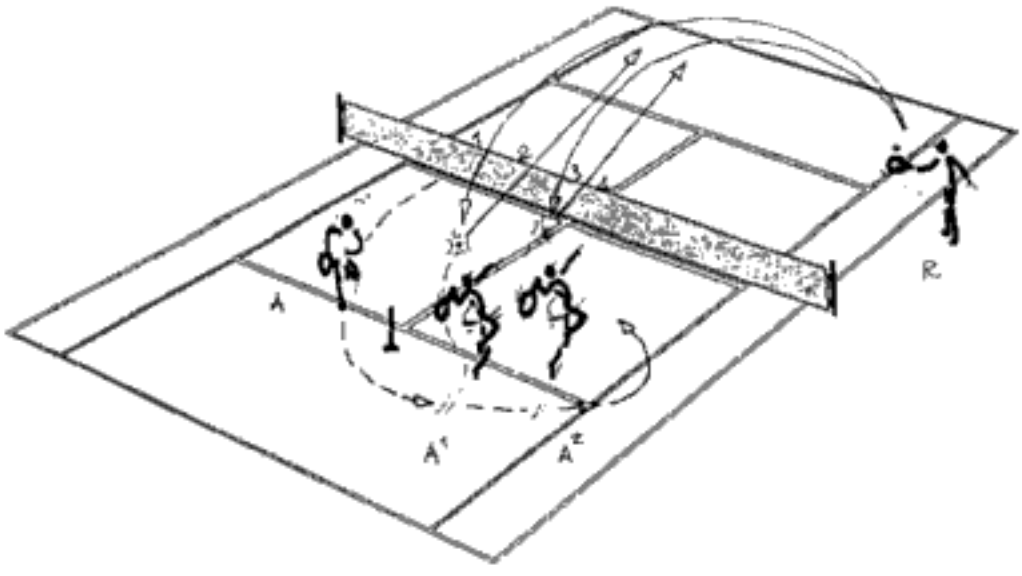
- Coordinación y percepción espacio-temporal
- Fuerza y rapidez
- Habilidad

Copyrighted material

## Ejercicio 35

### Objetivo

- **Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento**
- **Habilidad**
- **Fuerza y rapidez**

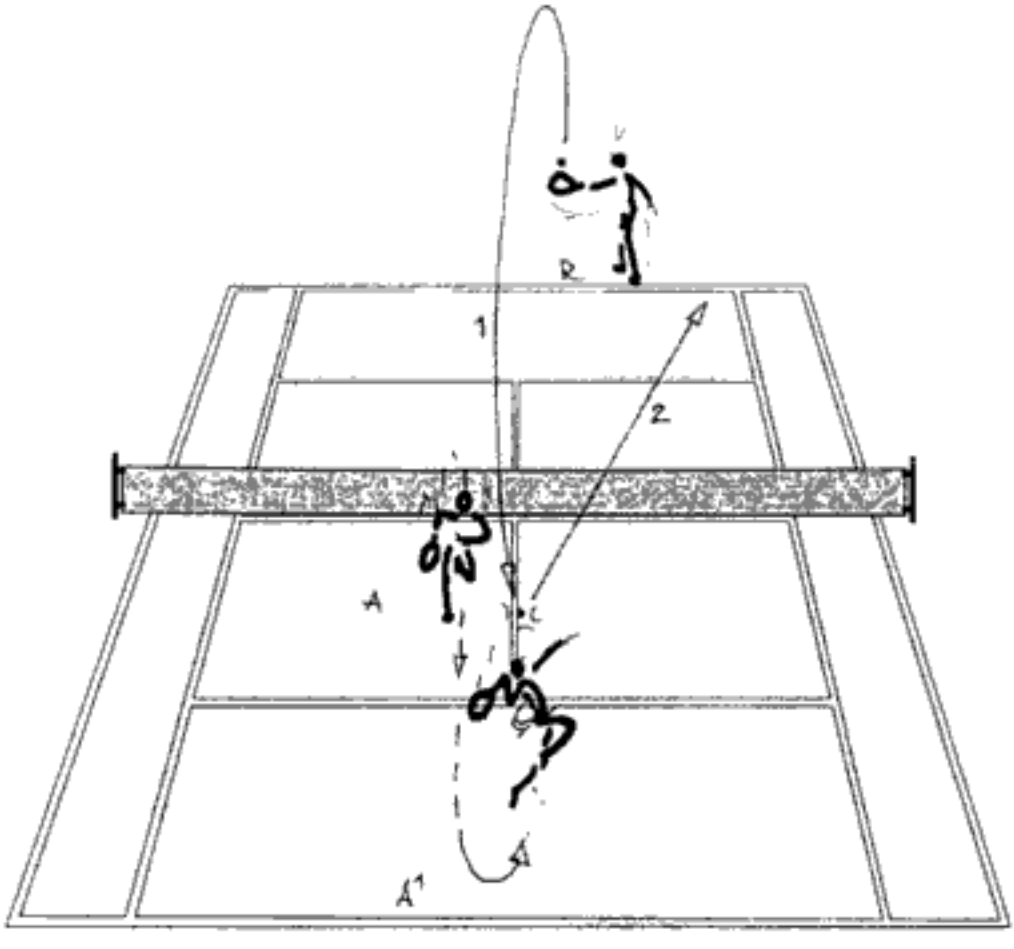



A rodea un poste y ejecuta smash cruzados desde las posiciones $A^1$ y $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de globos bajos en diagonal.

## Ejercicio 36

### Objetivo

- **Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico**
- **Coordinación del movimiento técnico**



A se desplaza de espaldas a la red y, como respuesta a un globo de R, debe girarse en la posición $A^1$ y realizar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con globos largos y altos.



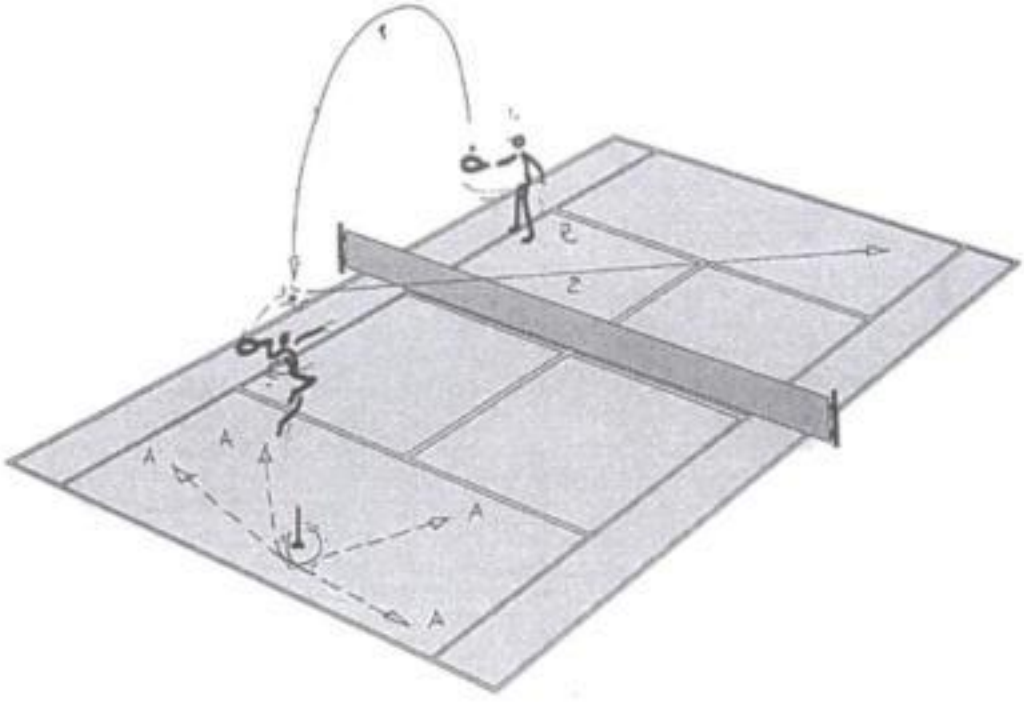
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 39

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Fuerza y rapidez

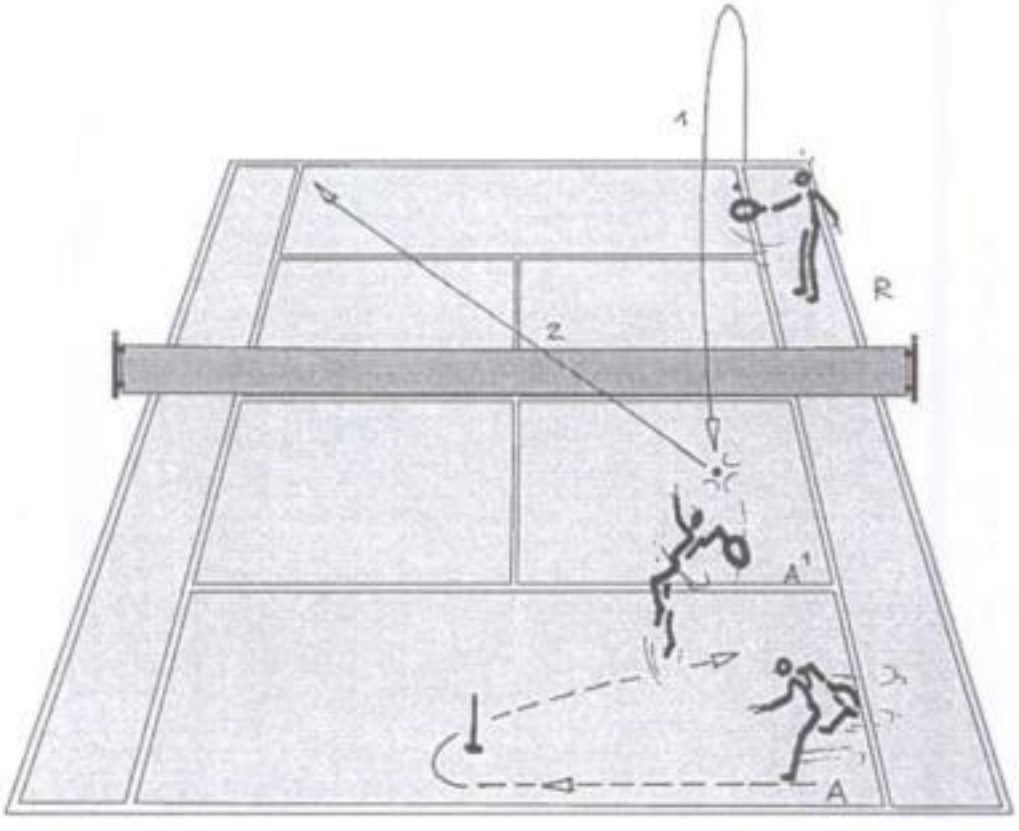



A rodea un poste de espaldas a la red y debe girarse para devolver un globo que R envía a varias zonas de la pista. A devuelve los globos de R con series de golpes de smash enviados a la misma zona de la pista contraria.
R regula el ritmo del ejercicio alternando globos largos y cortos, y altos y bajos.

## Ejercicio 40

### Objetivo

- Mejora de la percepción óculo-motora
- Elevación
- Habilidad
- Fuerza y rapidez




A se desplaza paralelamente a la red y, tras rodear un poste, efectúa un smash cruzado desde la posición $A^1$.
R regula el ritmo del ejercicio alternando globos directos con globos en diagonal.

Copyrighted material

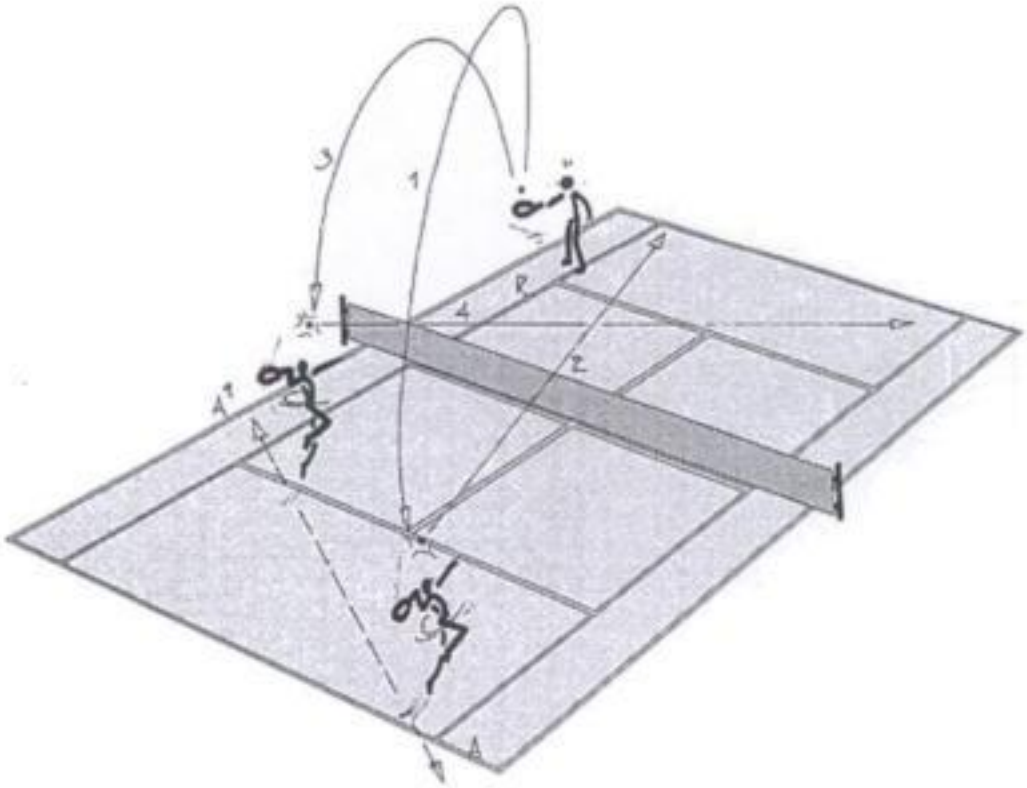
Hidden page

Hidden page

## Ejercicio 45

### Objetivo

- Coordinación y percepción espacio-temporal
- Elevación y tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad en largos periodos de tiempo

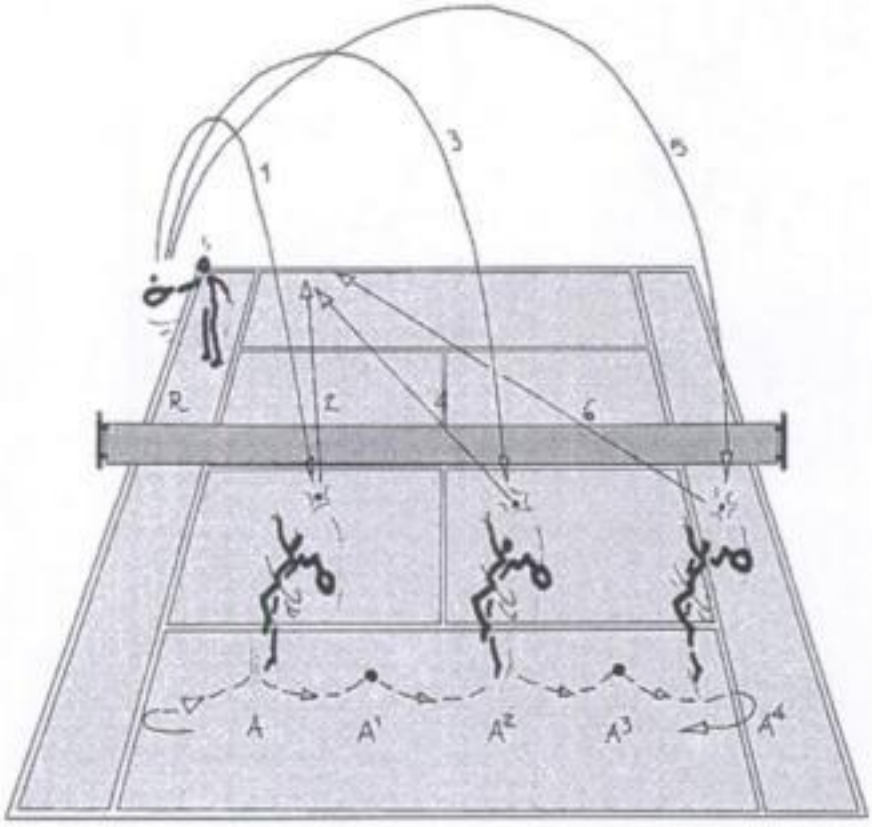



Desde las posiciones A y A¹, el jugador debe realizar golpes de smash cruzados. El paso de la posición A hasta la A¹ consiste en un desplazamiento en diagonal.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos largos, altos y bajos en diagonal.

## Ejercicio 46

### Objetivo

- Coordinación y precisión en la ejecución
- Habilidad
- Continuidad motora para el desarrollo del ritmo en la ejecución




A se desplaza lateralmente hacia las posiciones A¹, A², A³ y A⁴ y, desde estas posiciones, realiza series de smash dirigidos a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con globos altos y bajos en diagonal.

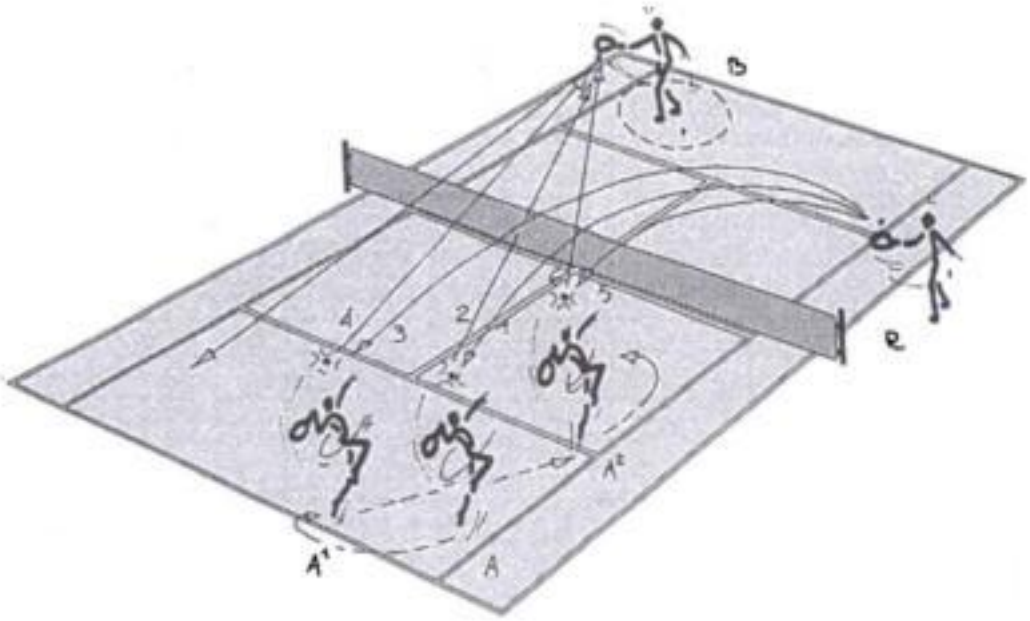
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 49

### Objetivo

- Rapidez y precisión en la ejecución
- Desarrollo de complejos procedimientos técnicos y tácticos
- Habilidad

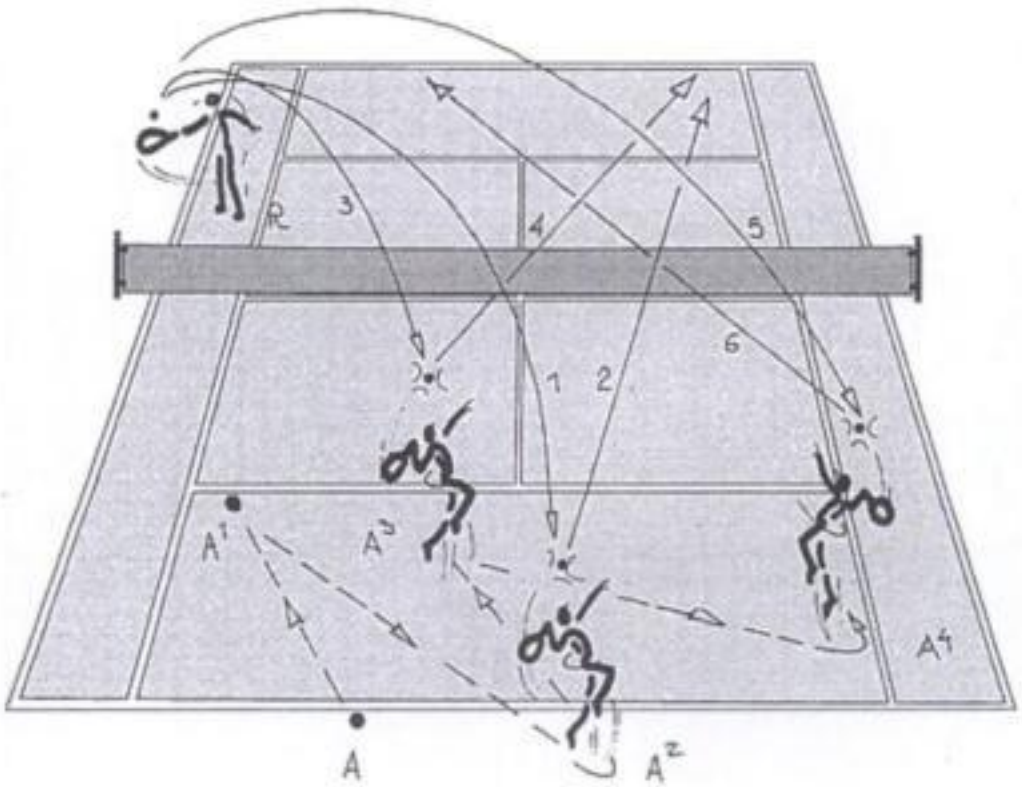



El jugador se desplaza por una zona de la pista (posiciones A, $A^1$ y $A^2$) y debe realizar golpes de smash como respuesta a globos de R. Los lanzamientos de smash deben dirigirse todos hacia B quien los devolverá con golpes de derecha en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles globos bajos.

## Ejercicio 50

### Objetivo

- Desarrollo de la precisión en la ejecución a través de la coordinación y la rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Fuerza y rapidez




El jugador se desplaza por diferentes áreas de la pista (posiciones A, $A^1$, $A^2$, $A^3$ y $A^4$) para ejecutar golpes de smash como respuesta a globos de R. Todos los smash deben ser cruzados.
R regula el ritmo del ejercicio alternando cortos globos altos y bajos.

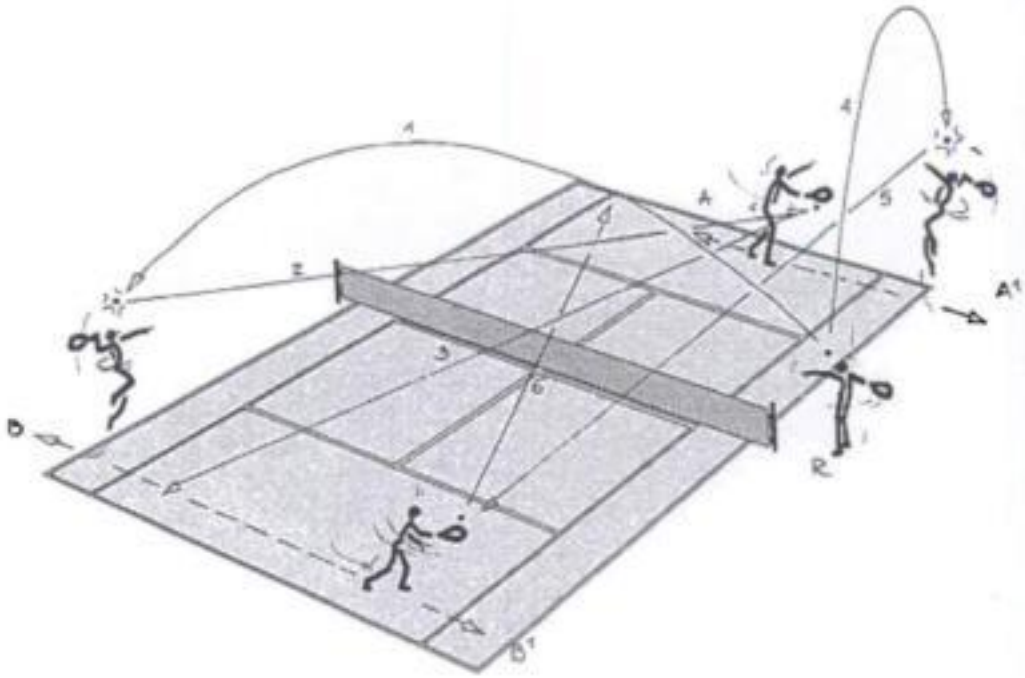
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 53

### Objetivo

- Desarrollo de técnicas rápidas
- Coordinación del movimiento técnico en condiciones de esfuerzo físico

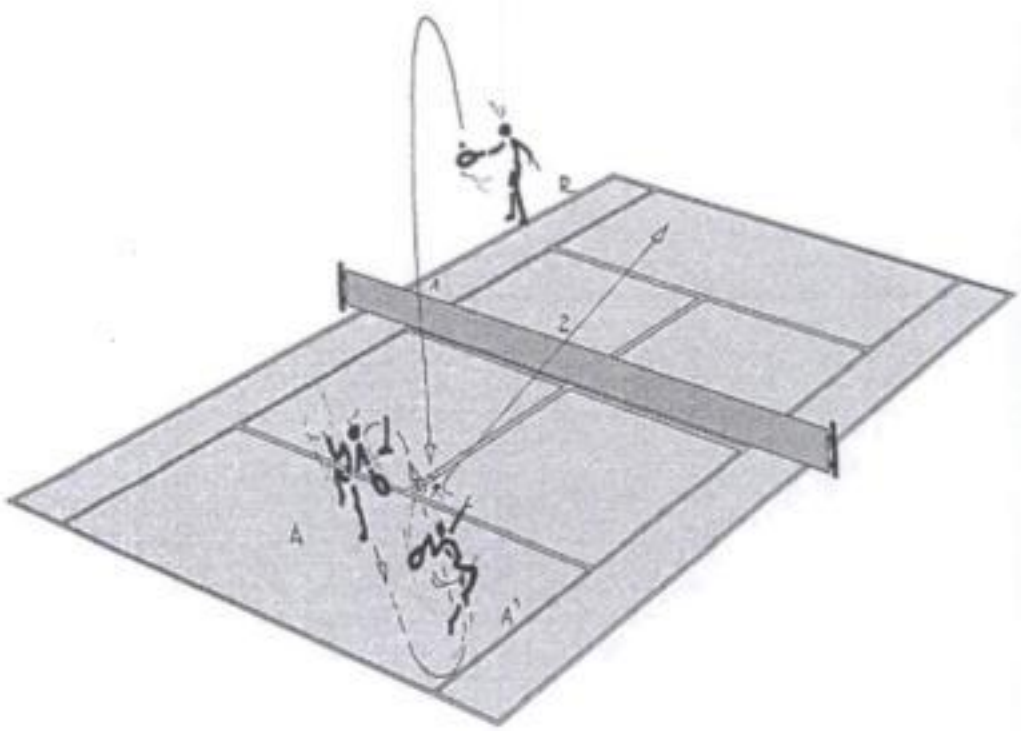


R envía un globo que B, desde fuera de la pista, devuelve con un smash dirigido hacia A. Éste debe devolver el smash con un lanzamiento cruzado de revés. Seguidamente, R envía otro globo hacia la posición $A^1$ que A debe devolver con un smash para repetir el ejercicio con el jugador B desde la posición $B^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de globos en diagonal moderadamente altos enviados desde la mitad de la pista (junto a la red).

## Ejercicio 54

### Objetivo

- Procedimientos técnico-tácticos en relación con la habilidad
- Rapidez en la ejecución
- Fuerza y rapidez



A se encuentra de espaldas a la red. Como respuesta a un lanzamiento de R, A debe realizar una volea enviando la pelota por encima de su cabeza y, tras girarse rápidamente, debe efectuar un smash cruzado desde la posición $A^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos largos y cortos en diagonal.

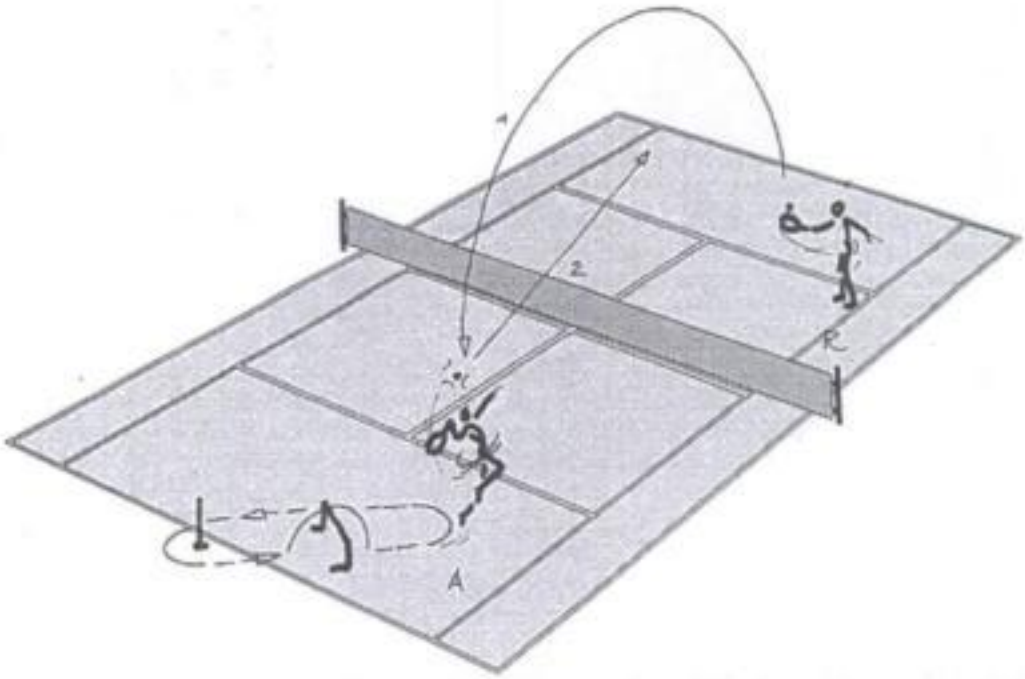
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 57

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de smash en condiciones de esfuerzo físico
- Fuerza y rapidez
- Habilidad

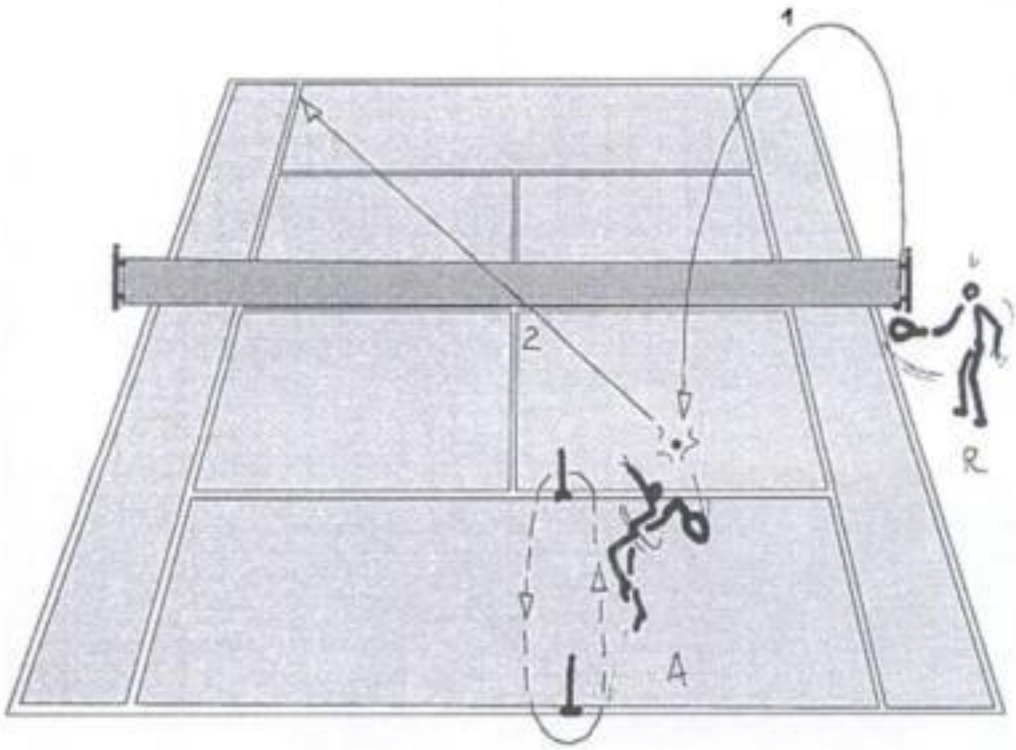



A, tras rodear un poste, salta un pequeño obstáculo y realiza un smash cruzado desde la posición A¹.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos relativamente bajos.

## Ejercicio 58

### Objetivo

- Desarrollo técnico de los lanzamientos de smash mediante la coordinación y la rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución




A rodea un par de postes y efectúa smash cruzados como respuesta a globos enviados por R desde el mismo lado de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos relativamente bajos.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

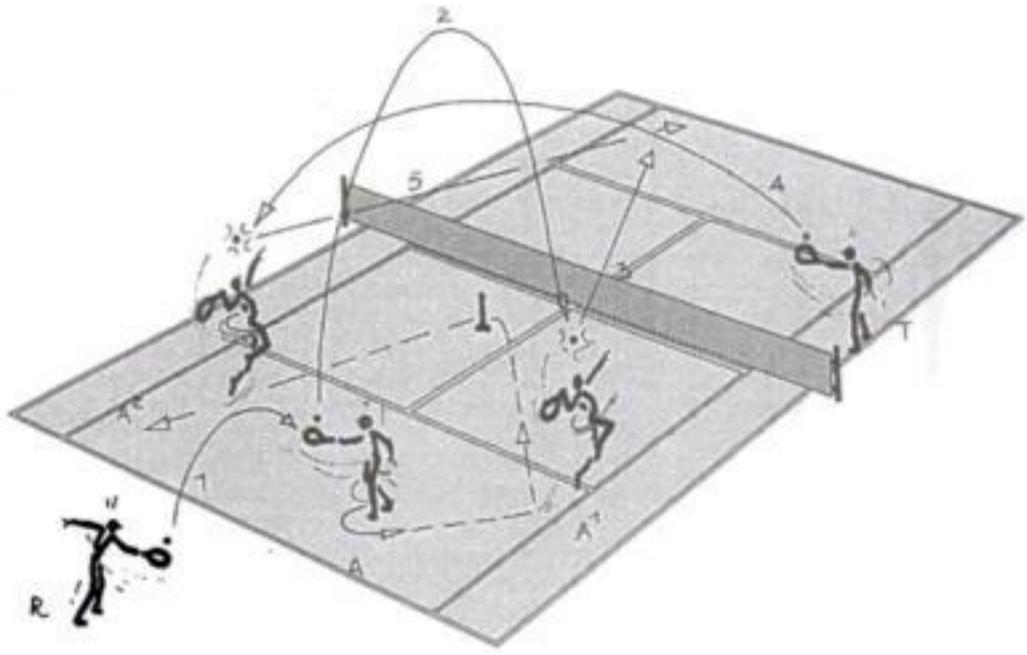
Hidden page

Hidden page

## Ejercicio 67

### Objetivo

- Coordinación y precisión en la ejecución
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento

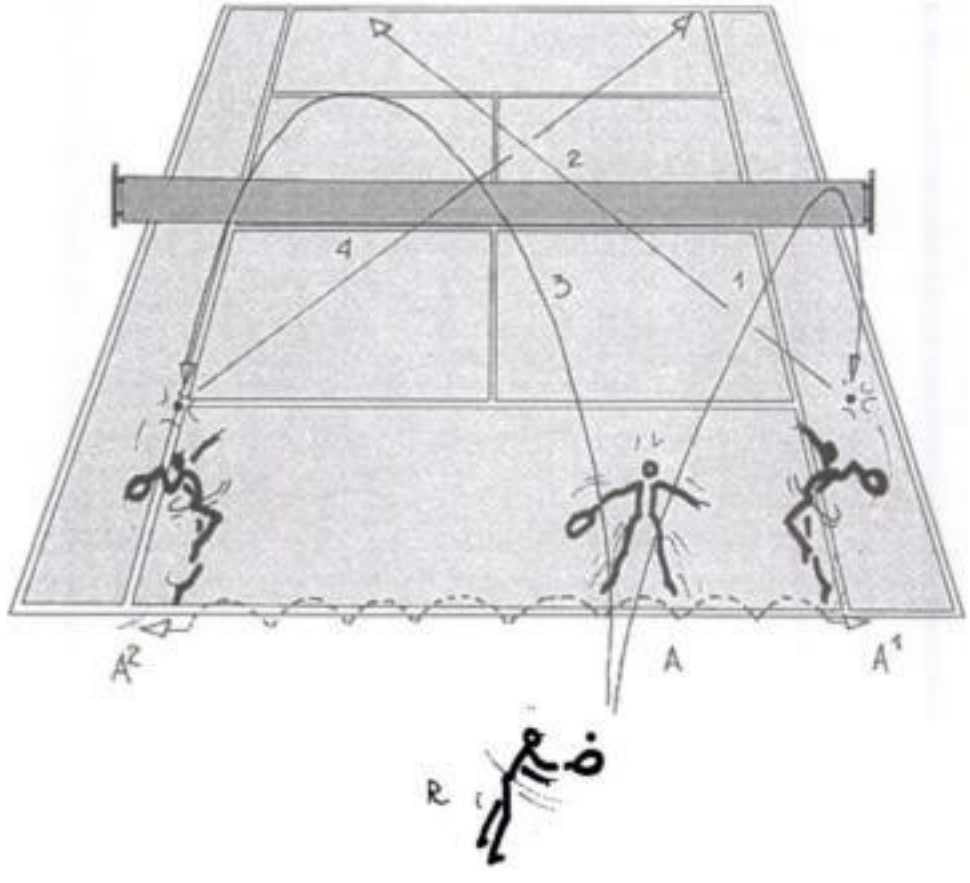



R envía un globo desde fuera de la pista hacia A, situado de cara a R. A debe convertir el globo en otro globo alto que él mismo, después de girarse, debe responder con un smash desde la posición $A^1$. A continuación, se desplaza en diagonal y, tras rodear un poste, debe realizar otro smash como respuesta a un globo de T.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos y globos.

## Ejercicio 68

### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento




A, de espaldas a la red, realiza series de saltos hacia un lado y otro de la pista (posiciones $A^1$ y $A^2$). R envía globos a estas posiciones que deben responderse, después de girarse el jugador con golpes de smash cruzados.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos en diagonal, de forma sucesiva.

Copyrighted material

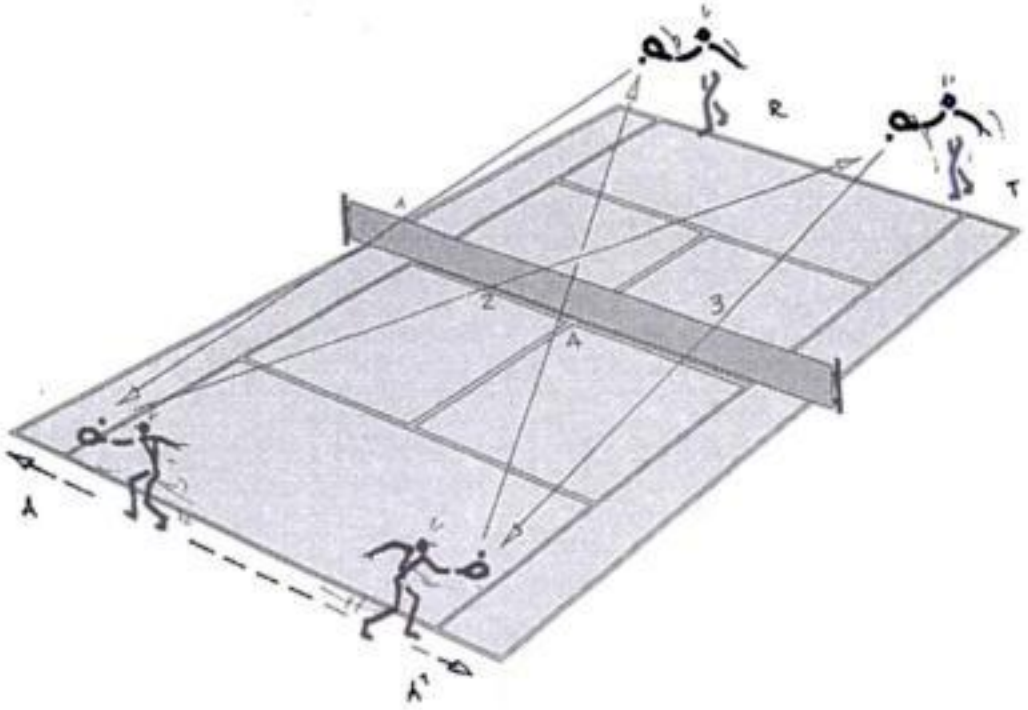
Hidden page

Copyrighted material

## Ejercicio 1

### Objetivo

- Perfeccionamiento del lanzamiento de derecha y de revés en movimiento
- Resistencia a la velocidad

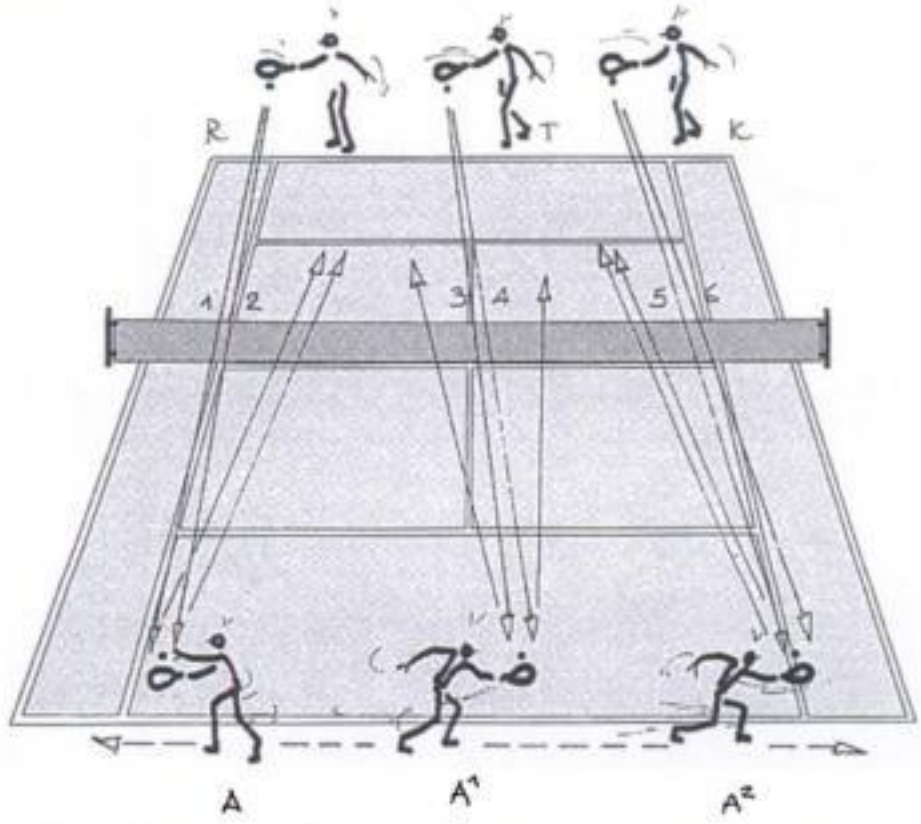



Desde las posiciones A y A¹ se realizan golpes cruzados de revés y de derecha como respuesta a lanzamientos de R y T. El paso de la posición A hasta la posición A1 consiste en un desplazamiento lateral.
R y T regulan el ritmo del ejercicio, con rápidos y potentes lanzamientos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 2

### Objetivo

- Precisión de los lanzamientos gracias a la rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Fuerza
- Tiempo de ejecución y velocidad de reacción



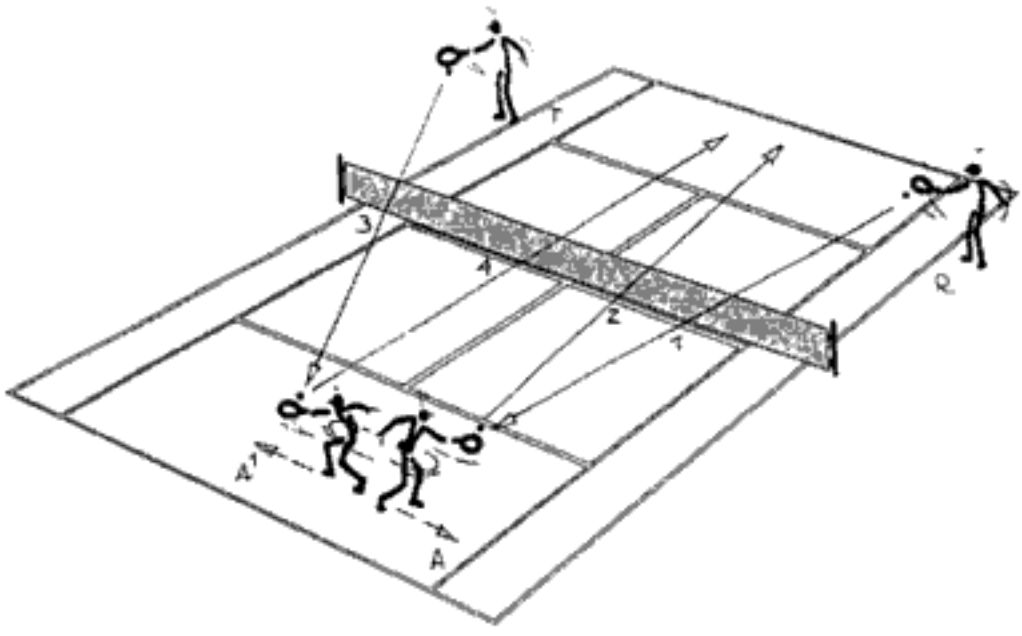

R envía dos rápidos y potentes lanzamientos hacia A que éste devuelve con golpes de revés. En las posiciones A¹ y A², el jugador debe repetir el ejercicio, con golpes de derecha, respondiendo a lanzamientos de T y K.
R, T y K regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos realizados en rápida sucesión.

Copyrighted material

## Ejercicio 3

### Objetivo

- **Velocidad en las acciones y precisión en la ejecución**
- **Habilidad**
- **Velocidad de reacción**

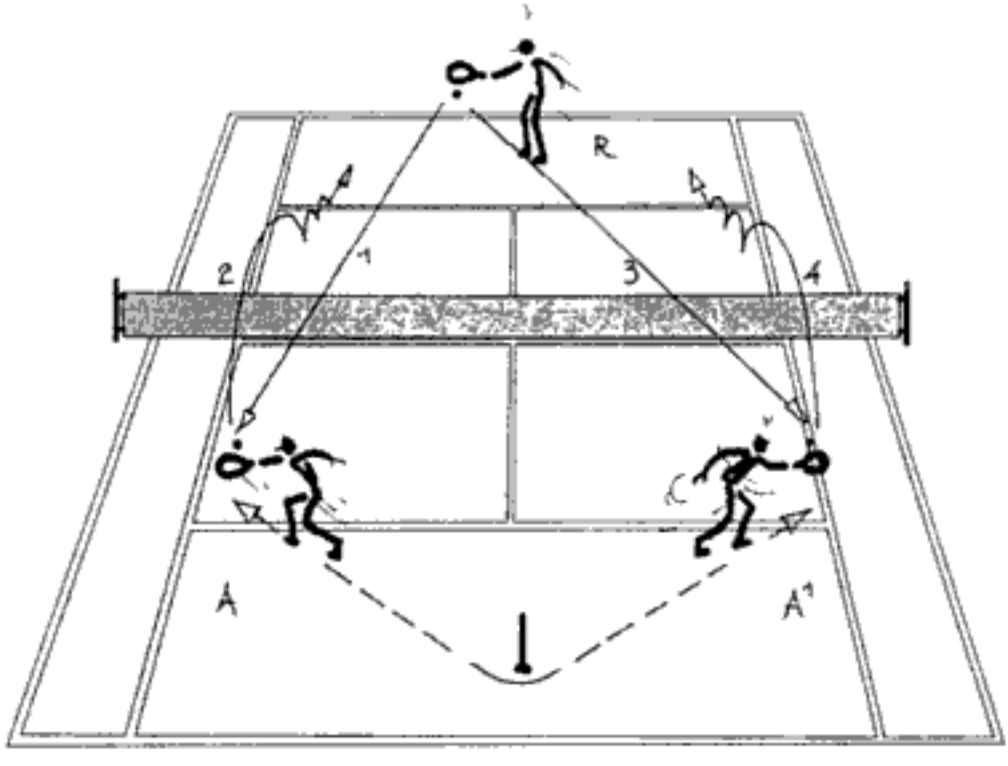



Desde las posiciones A y A', el jugador realiza golpes de derecha y de revés como respuesta a potentes lanzamientos de R y T. Los golpes, desde las posiciones A y A', deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal, realizados de forma rápida.

## Ejercicio 4

### Objetivo

- **Desarrollo de técnicas básicas**
- **Habilidad**
- **Desarrollo sensorio-motor para los lanzamientos**




A se desplaza en diagonal a la posición A' después de rodear un poste y, desde ambas posiciones, debe alternar lanzamientos de derecha y de revés con dejada.
R regula el ritmo del ejercicio enviando lanzamientos en diagonal.

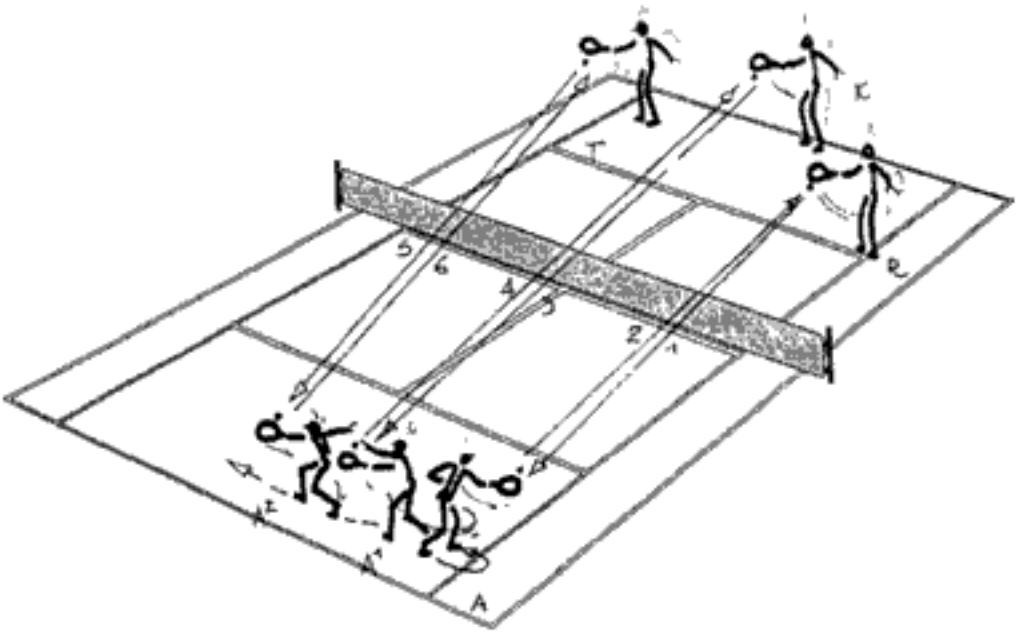
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 7

### Objetivo

- **Perfeccionamiento de la técnica de ejecución en movimiento**
- **Rapidez en la ejecución**

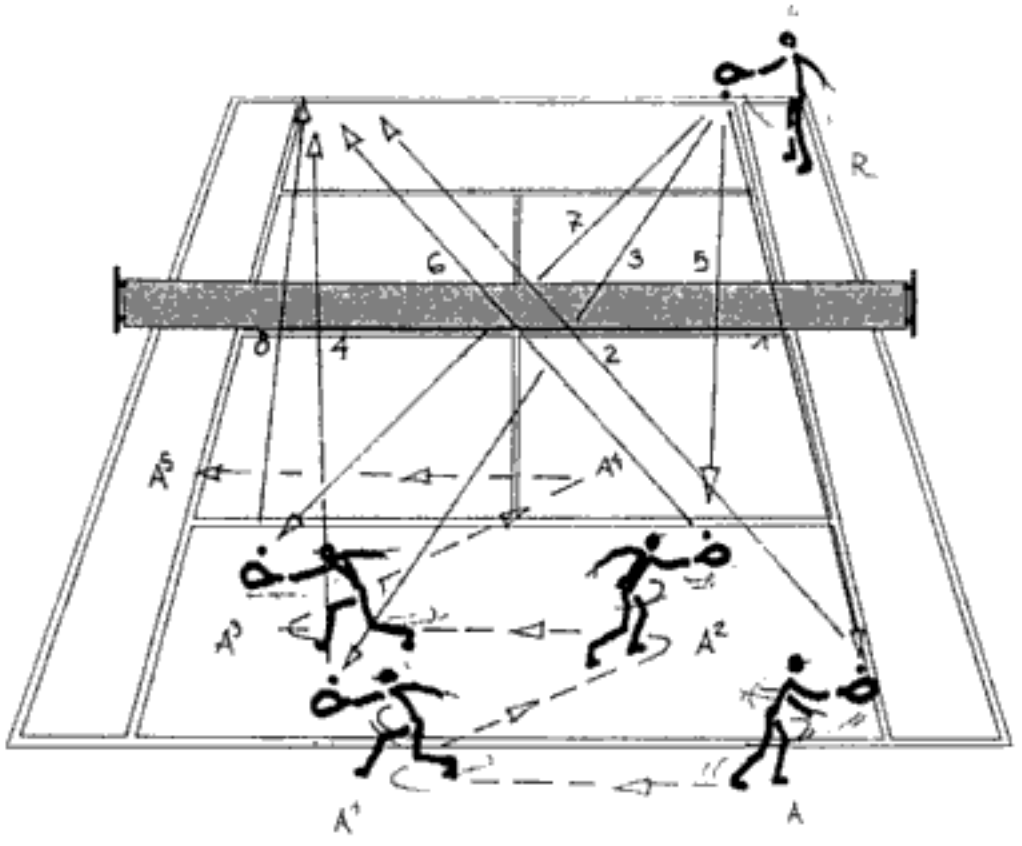



Desde las posiciones A, $A^1$ y $A^2$, el jugador ejecuta golpes de derecha y de revés como respuesta a lanzamientos de R, K y T realizados en rápida sucesión.
R, K y T regulan el ritmo del ejercicio enviando potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 8

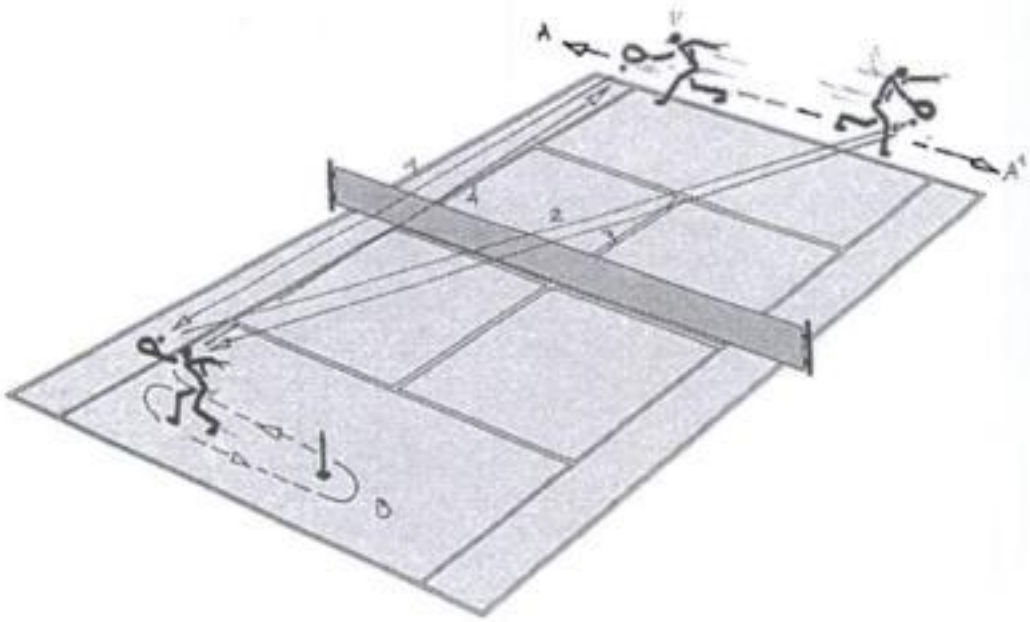
### Objetivo

- **Perfeccionamiento de la técnica de ejecución en movimiento**
- **Tiempo de ejecución**




Con rápidos cambios de dirección, el jugador se debe desplazar a diversas posiciones (desde la posición A hasta la posición $A^5$) y, desde cada una de ellas, lanzar golpes de derecha y de revés dirigidos a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando potentes y difíciles lanzamientos.

Copyrighted material



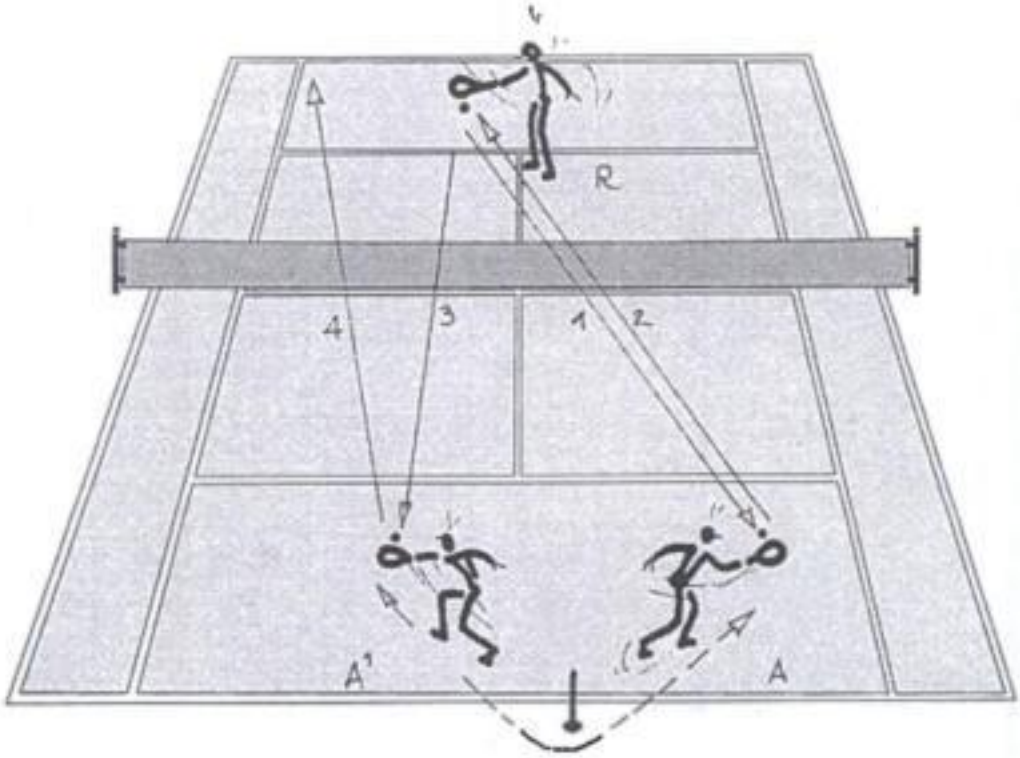

## Ejercicio 9

### Objetivo

Para A, A¹:
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento

Para B:
- Velocidad de reacción
- Tiempo de ejecución

A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ y, desde ambas posiciones, debe realizar golpes de derecha y de revés dirigidos hacia B. B resta estos golpes con lanzamientos de revés y, después de cada resto, el jugador debe rodear un poste.
A y B regulan el ritmo del ejercicio con un intercambio de precisos y potentes lanzamientos.




## Ejercicio 10

### Objetivo

- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo

A, después de devolver de derecha un lanzamiento de R, rodea un poste y, desde la posición A¹, ejecuta un golpe cruzado de revés.

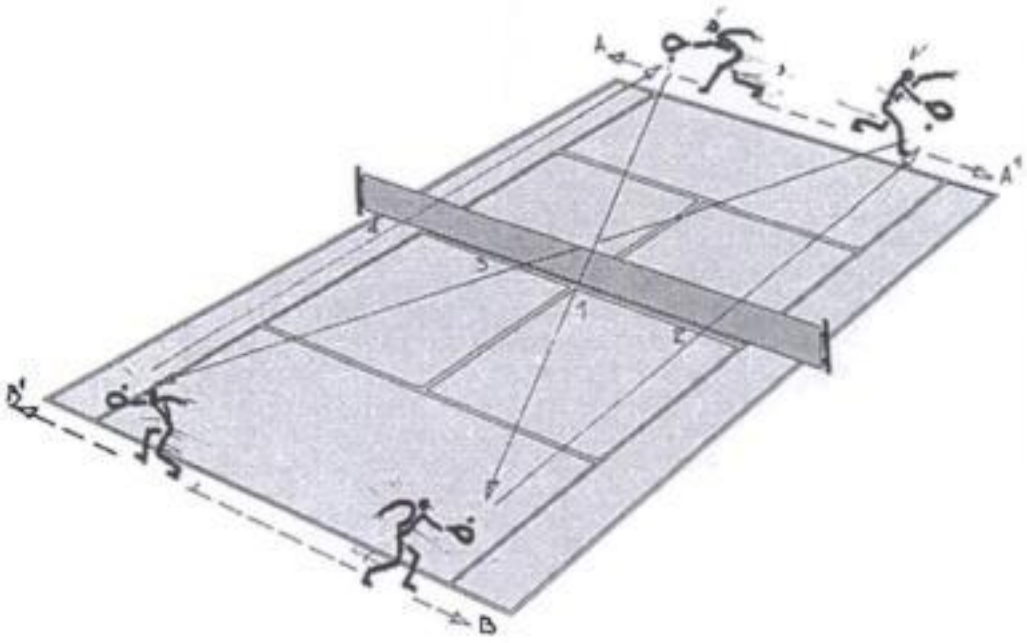
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 13

### Objetivo

- Mejora de la técnica de ejecución
- Coordinación de la rapidez en el movimiento
- Resistencia a la velocidad

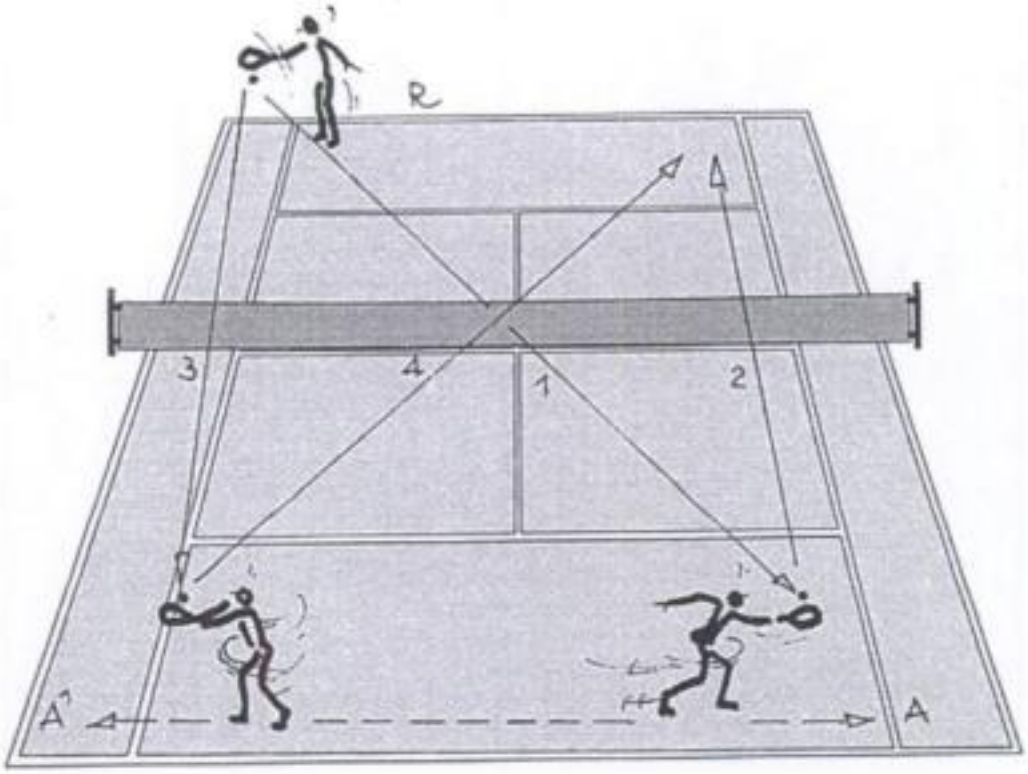



A y B se desplazan lateralmente hacia las posiciones $A^1$ y $B^1$ respectivamente y alternan golpes de derecha y de revés. Los lanzamientos de A deben ser cruzados y los de B en paralelo.
A y B regulan el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos.

## Ejercicio 14

### Objetivo

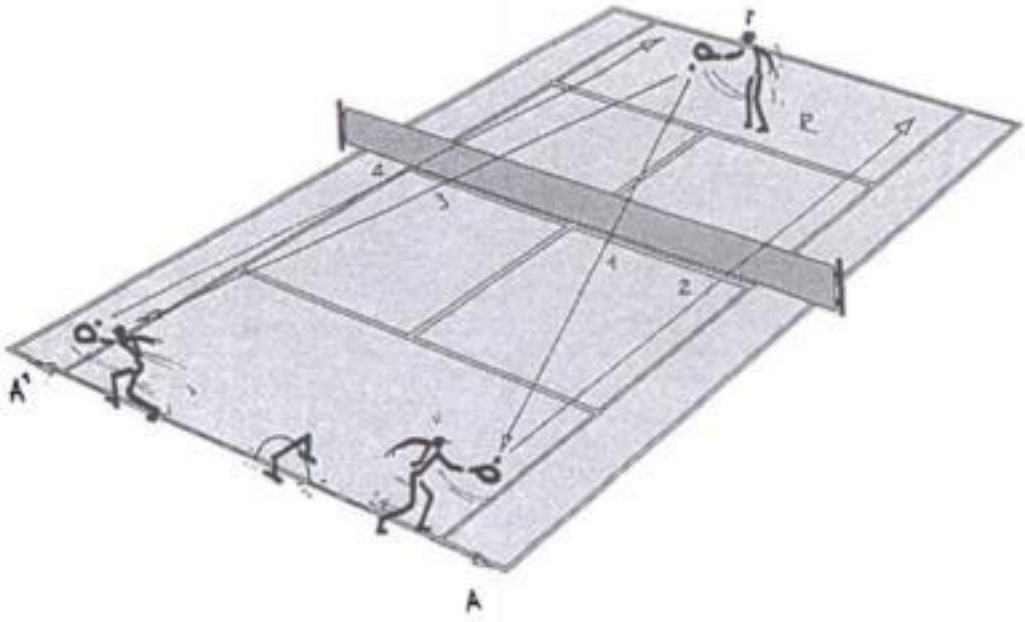
- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos en movimiento
- Resistencia a la velocidad




A se desplaza rápidamente hacia la posición $A^1$ y, desde ambas posiciones, realiza golpes de derecha y de revés como respuesta a rápidos lanzamientos de R. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando potentes y difíciles lanzamientos.

Copyrighted material

Hidden page

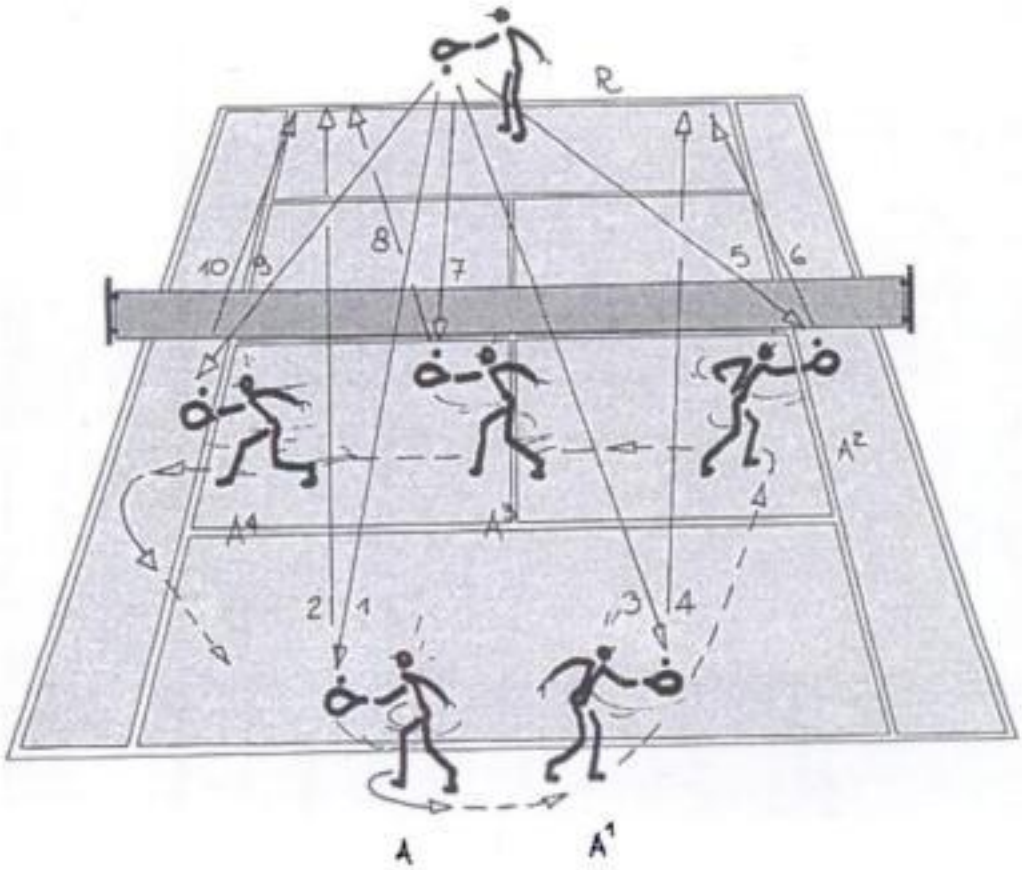



A efectúa un golpe de derecha en paralelo y, a continuación, después de saltar un pequeño obstáculo, repite el ejercicio desde la posición $A^1$, con un golpe de revés.
R regula el ritmo del ejercicio enviando lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 17

### Objetivo

- Precisión de los lanzamientos mediante la coordinación de los movimientos
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad




Desde las posiciones A y $A^1$ (cambio que se realiza en cortos movimientos de un lado a otro de la pista), el jugador realiza series de golpes de revés y de derecha. Seguidamente, se desplaza rápidamente para realizar series de golpes de derecha y de revés a diversas zonas de la pista (posiciones $A^2$, $A^3$ y $A^4$).
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 18

### Objetivo

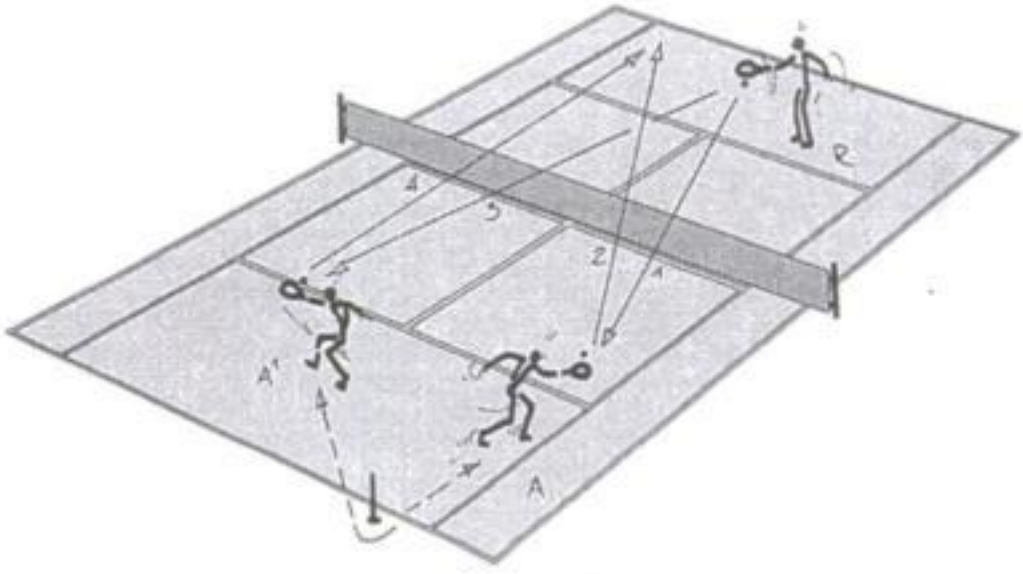
- Perfeccionamiento de los golpes mediante rápidos procedimientos técnicos
- Resistencia a la velocidad
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos gracias al ritmo en la ejecución
- Resistencia a la velocidad en largos periodos de tiempo

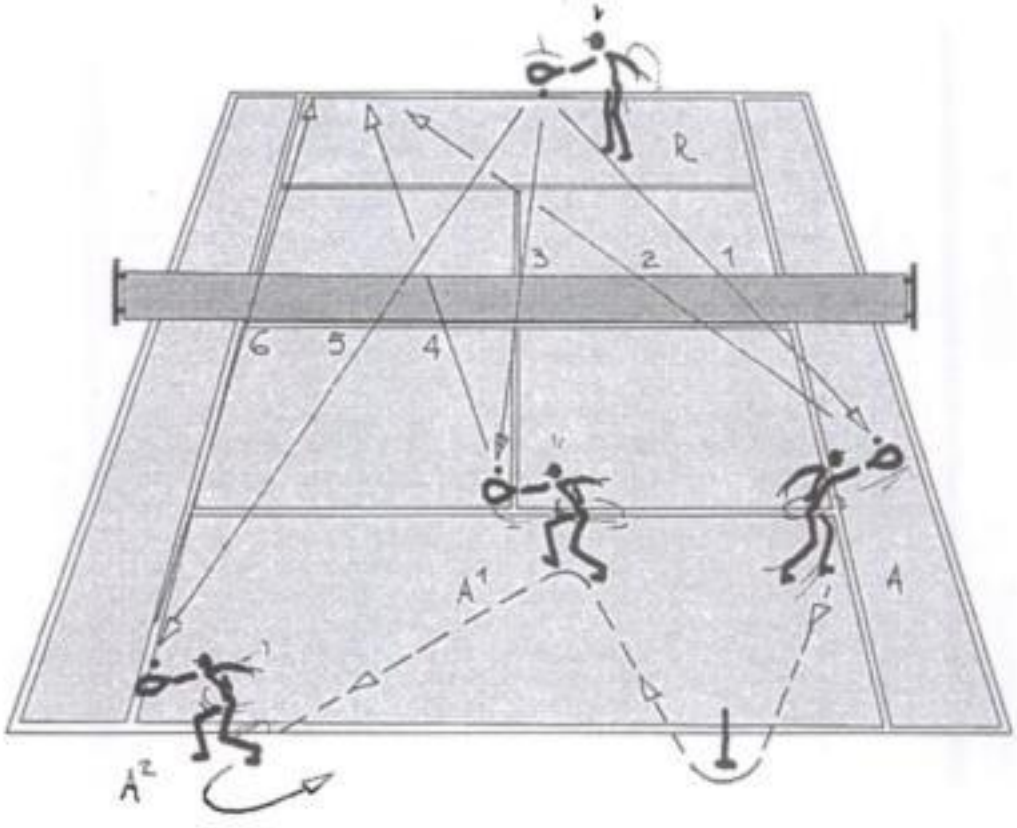



A se desplaza en dirección a la red para ejecutar un lanzamientos cruzado de derecha. A continuación, se desplaza en diagonal y, tras rodear un poste, desde la posición $A^1$ realiza un golpe de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 20

### Objetivo

- Desarrollo de capacidades técnicas con rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución




A realiza un golpe cruzado de derecha y, tras rodear un poste, se desplaza en diagonal para efectuar un golpe de revés desde la posición $A^1$. Por último, retrocede en diagonal hacia la posición $A^2$ y allí ejecuta en golpe de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos.

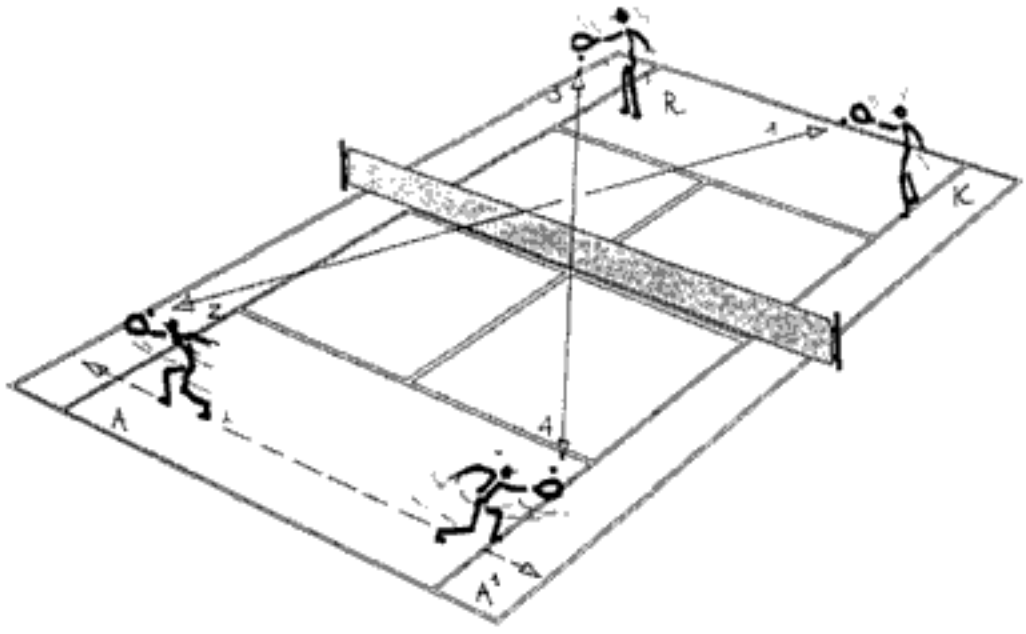
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 23

### Objetivo

- **Desarrollo de la precisión en la ejecución con rapidez en el movimiento**
- **Resistencia a la velocidad**
- **Rapidez en la ejecución**

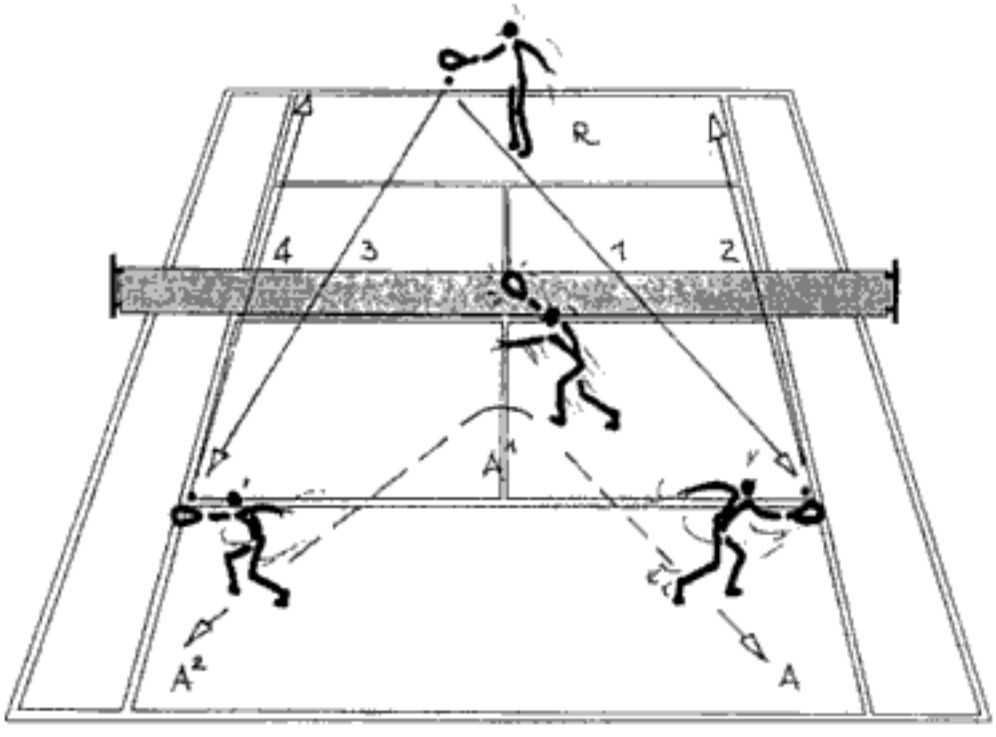



A lanza pelotas en diagonal de revés hacia K y, después, se desplaza rápidamente hacia la posición $A^1$ para repetir el ejercicio con golpes de derecha enviados hacia R.
K y R regulan el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 24

### Objetivo

- **Desarrollo de capacidades técnicas mediante la coordinación y la rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**




A realiza un golpe de derecha en paralelo, se desplaza en diagonal hasta tocar la red (posición $A^1$ y, con otro desplazamiento en diagonal) repite el ejercicio desde la posición $A^2$ con un golpe de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos en diagonal.

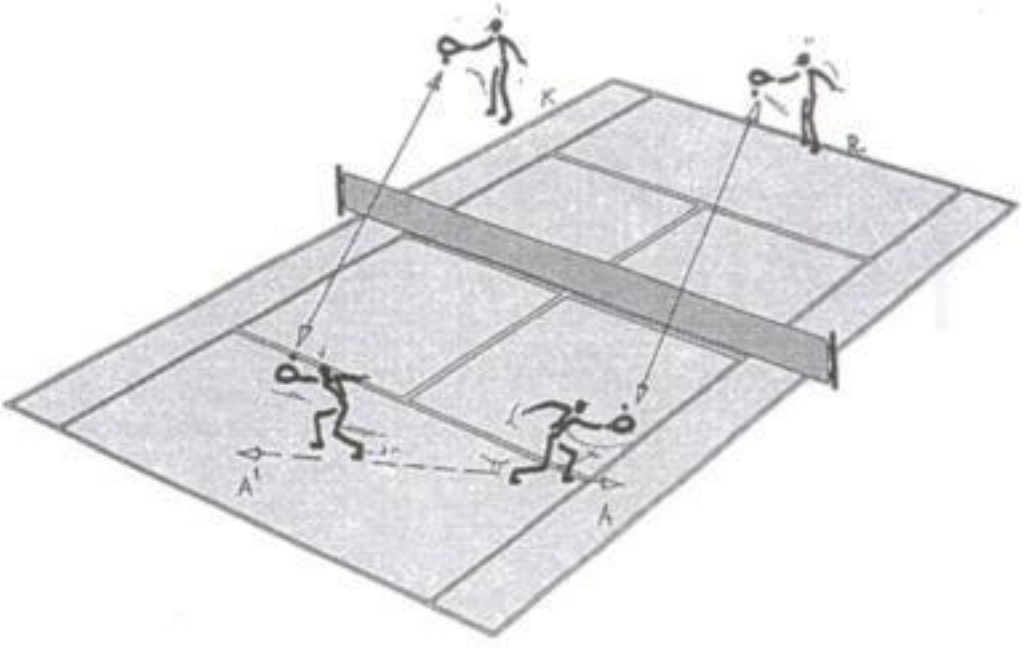
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 27

### Objetivo

- Coordinación de la técnica por medio de la rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

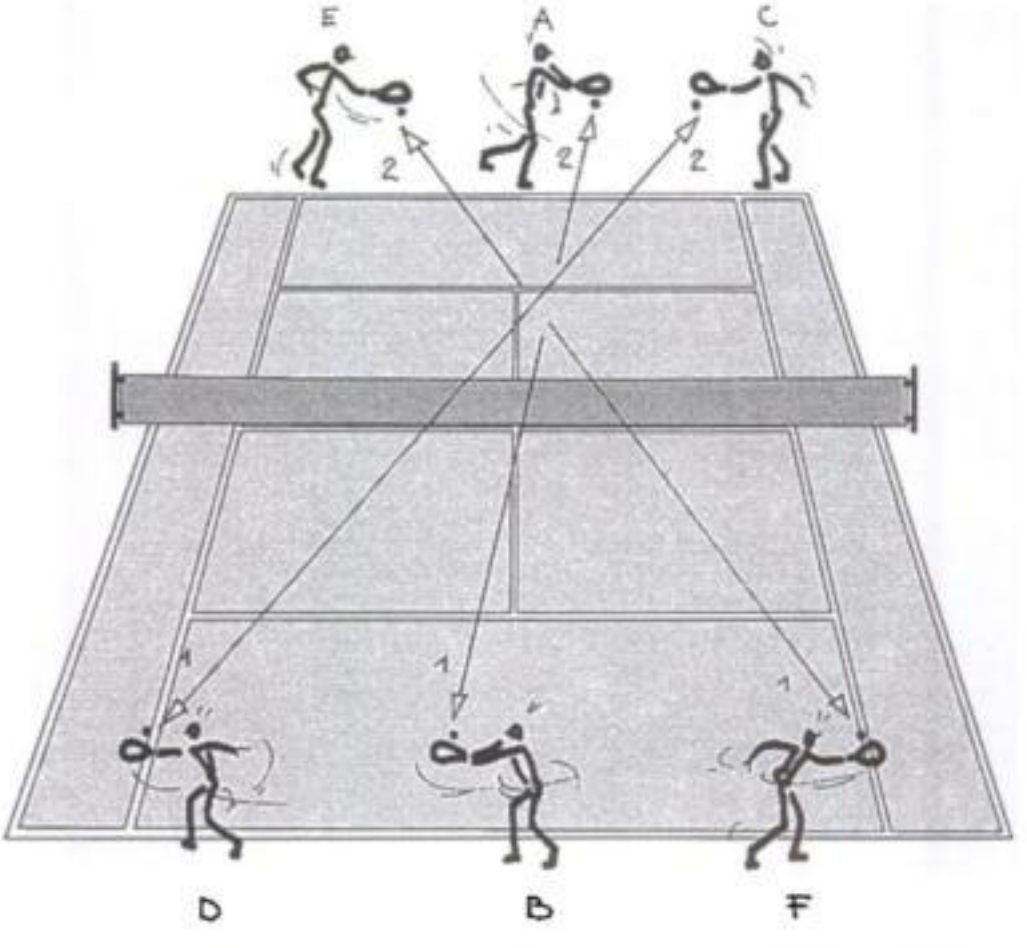



A se desplaza en diagonal hacia la posición A' y, desde ambas posiciones, pelotea con K y R utilizando golpes de derecha y de revés.
K y R regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 28

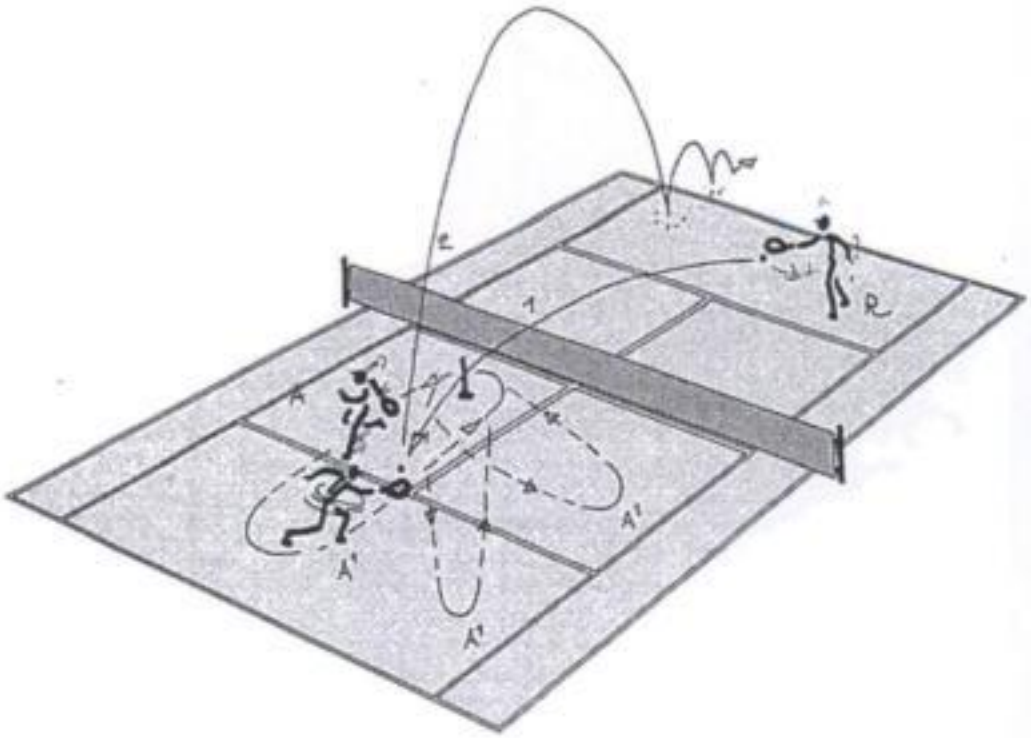
### Objetivo

- Precisión de los lanzamientos por medio de la rapidez en la ejecución
- Habilidad




A pelotea con B, C con D y E con F al mismo tiempo. En este peloteo alternan lanzamientos de derecha y de revés.
Cada pareja regula el ritmo del ejercicio con precisos y potentes lanzamientos.

Copyrighted material

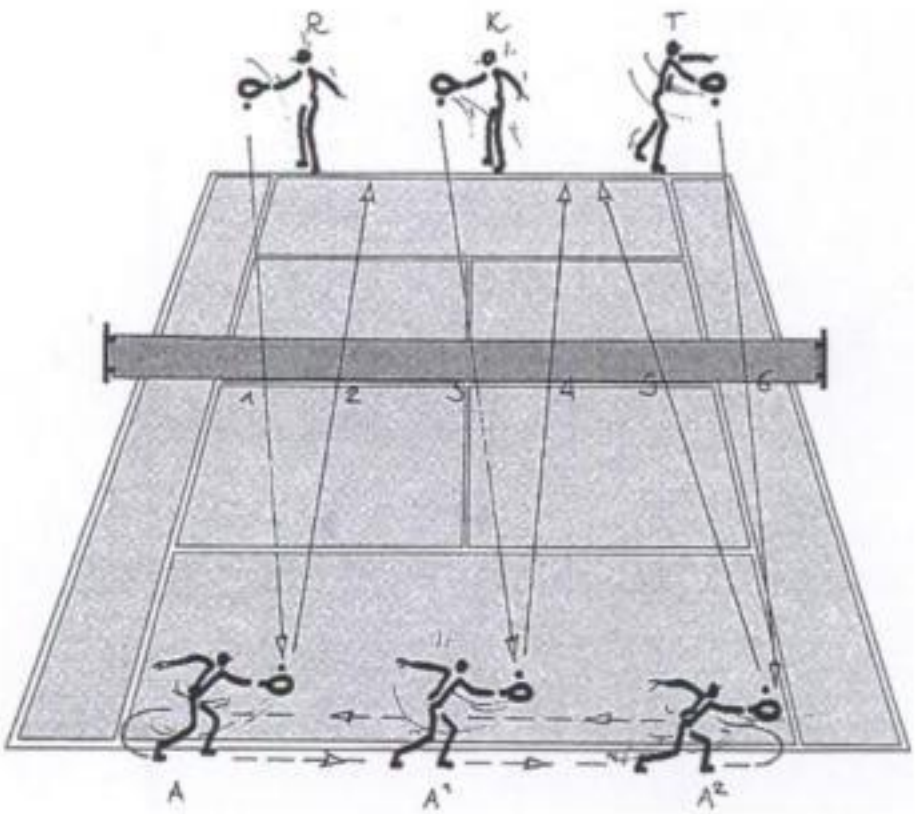



A rodea un poste y, desde la posición $A^1$, debe responder a un lanzamiento de R con un preciso globo dirigido a una zona de la pista indicada por R. Los lanzamientos de R hacia la posición $A^1$ se dirigen a zonas diferentes de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando series de lanzamientos potentes y difíciles.

## Ejercicio 29

### Objetivo

- Desarrollo de capacidades técnico-tácticas complejas
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad




A se desplaza lateralmente hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$ y, desde todas ellas, realiza series de golpes de derecha como respuesta a lanzamientos de R, K y T. A continuación, cambia de dirección para repetir el ejercicio con golpes de revés.
R, K y T regulan el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos potentes y difíciles.

## Ejercicio 30

### Objetivo

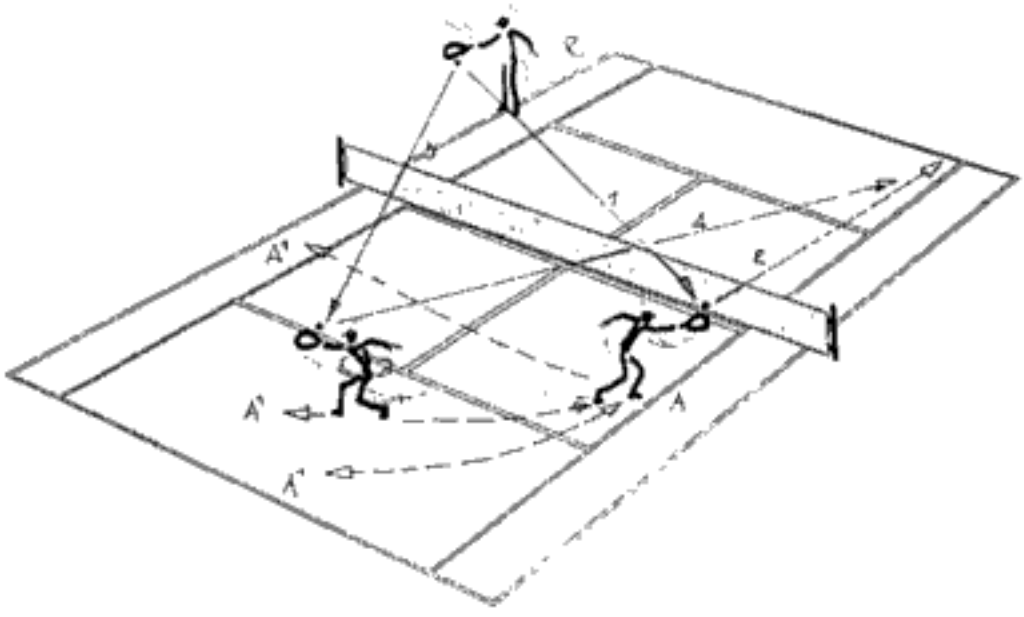
- Desarrollo de la técnica de ejecución en movimiento
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

## Ejercicio 31

### Objetivo

- **Desarrollo de capacidades técnico-tácticas complejas**
- **Habilidad**
- **Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento**

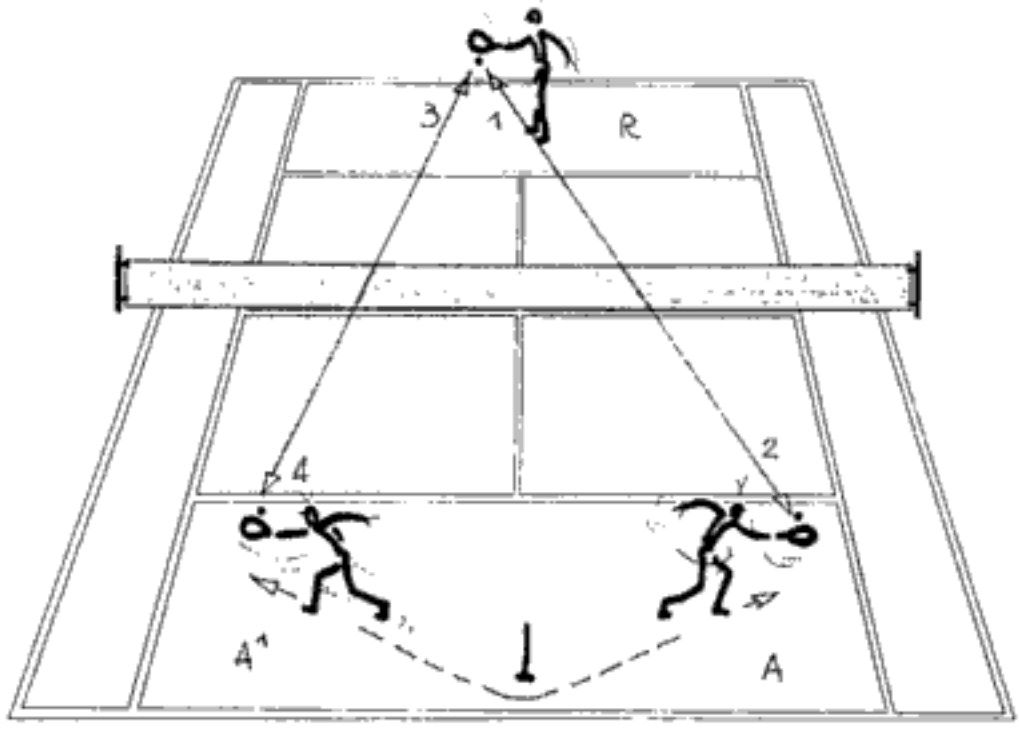



A efectúa un golpe de derecha y se desplaza dibujando un arco para realizar golpes de revés desde la posición $A^1$. Los golpes desde $A^1$ (en diferentes zonas) deben dirigirse hacia la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 32

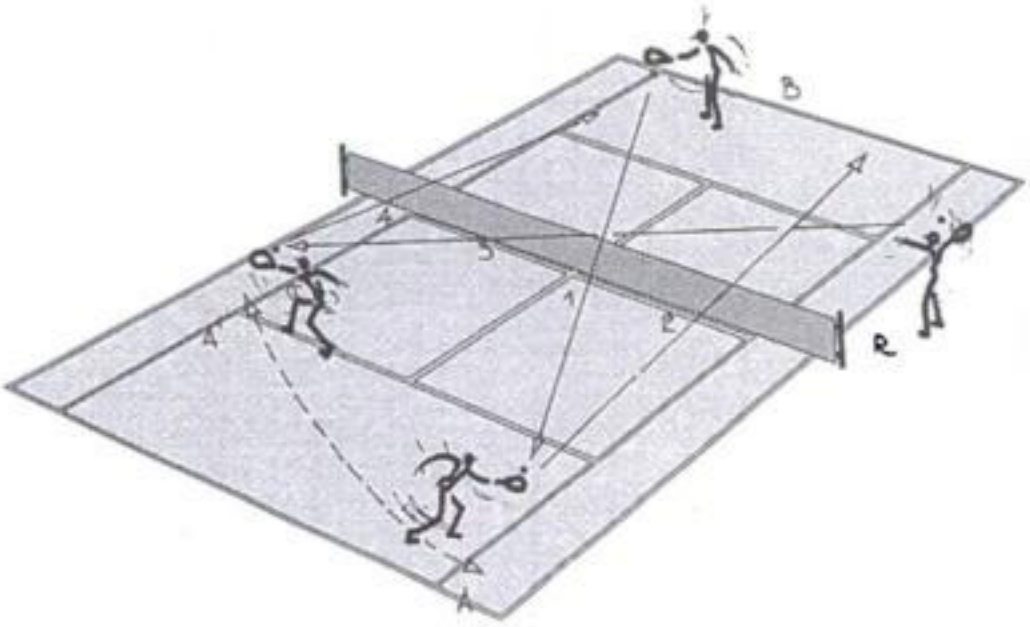
### Objetivo

- **Coordinación y precisión en la ejecución con rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**
- **Resistencia a la velocidad**




A se desplaza en diagonal, después de rodear un poste, hacia la posición $A^1$ y, en ambas posiciones, se alternan lanzamientos de derecha y de revés dirigidos hacia R.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material



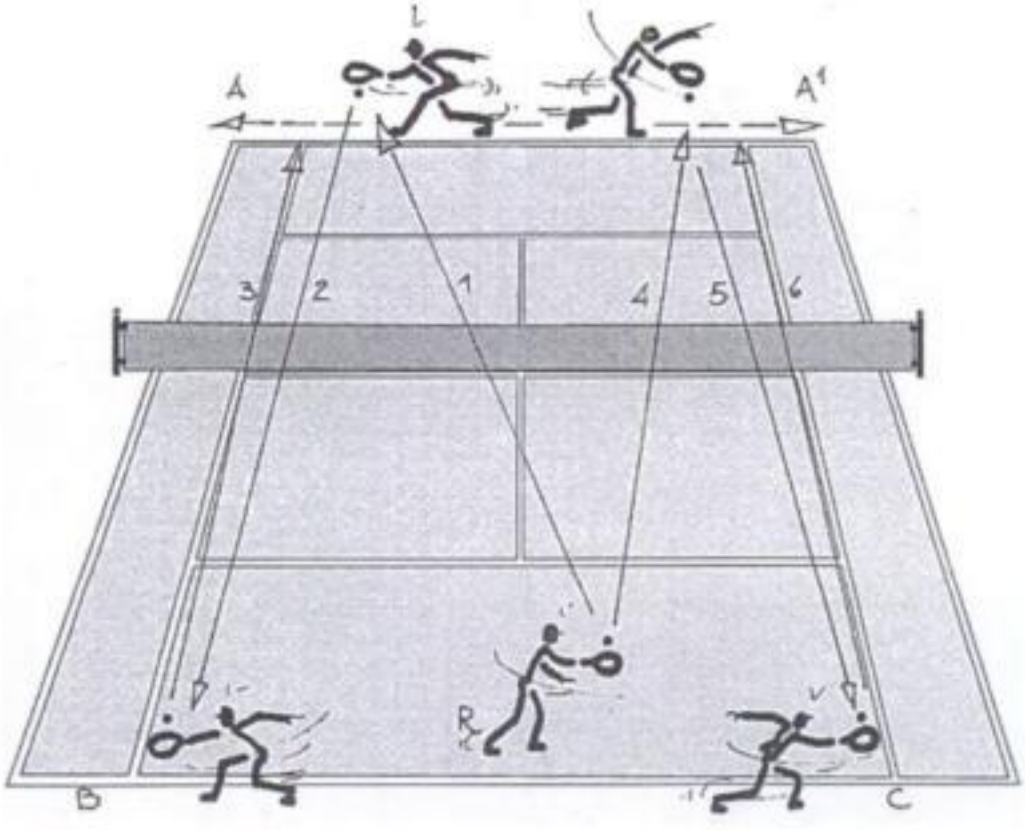

A resta un lanzamiento de B con un golpe de derecha y se desplaza hacia la posición A¹ para realizar un golpe de revés en paralelo como respuesta a un lanzamiento en diagonal de R. B y R regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 33

### Objetivo

Para A, A¹:
- Rapidez en el movimiento y en la ejecución
- Fuerza
- Resistencia a la velocidad

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico




A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ y, en estas posiciones, debe alternar golpes de derecha y de revés dirigidos hacia B y C como respuesta a lanzamientos en diagonal de R. B y C devuelven los lanzamiento de A con golpes de derecha y de revés en paralelo. R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos potentes y difíciles.

## Ejercicio 34

### Objetivo

Para B y C:
- Perfeccionamiento de la técnica de ejecución a través de la coordinación del movimiento

Para A, A¹:
- Rapidez en la ejecución
- Resistencia a la velocidad

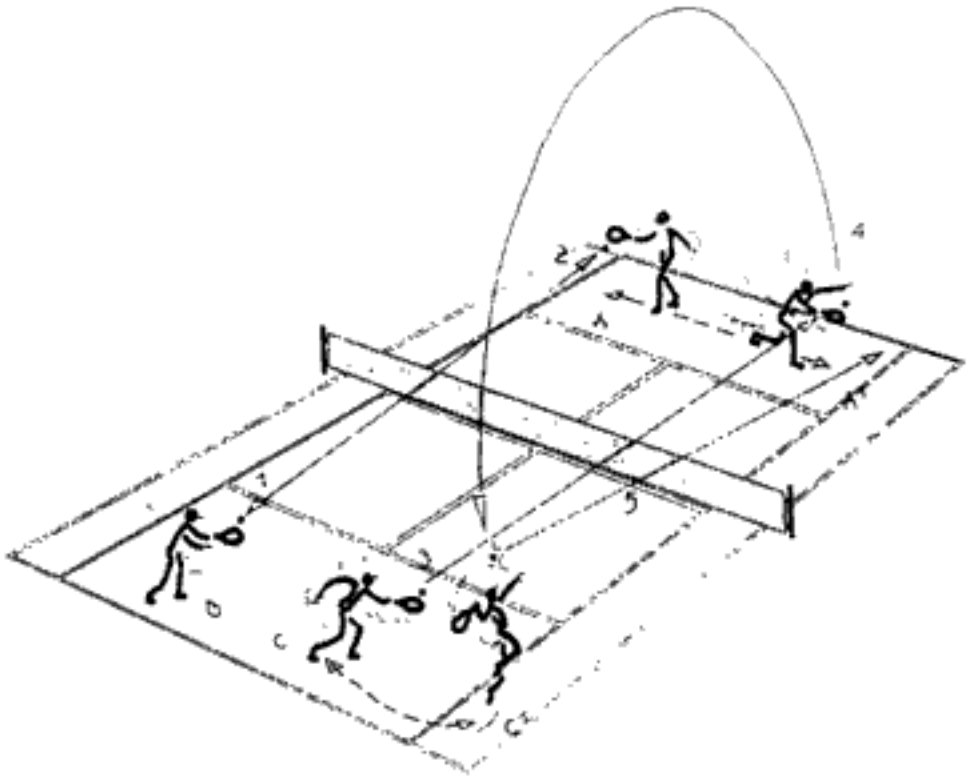
Copyrighted material

## Ejercicio 35

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Desarrollo de capacidades técnico-tácticas complejas**
- **Rapidez en la ejecución**

**Para B, C y C¹:**
- **Desarrollo de la rapidez**
- **Perfección de la rapidez en la ejecución**



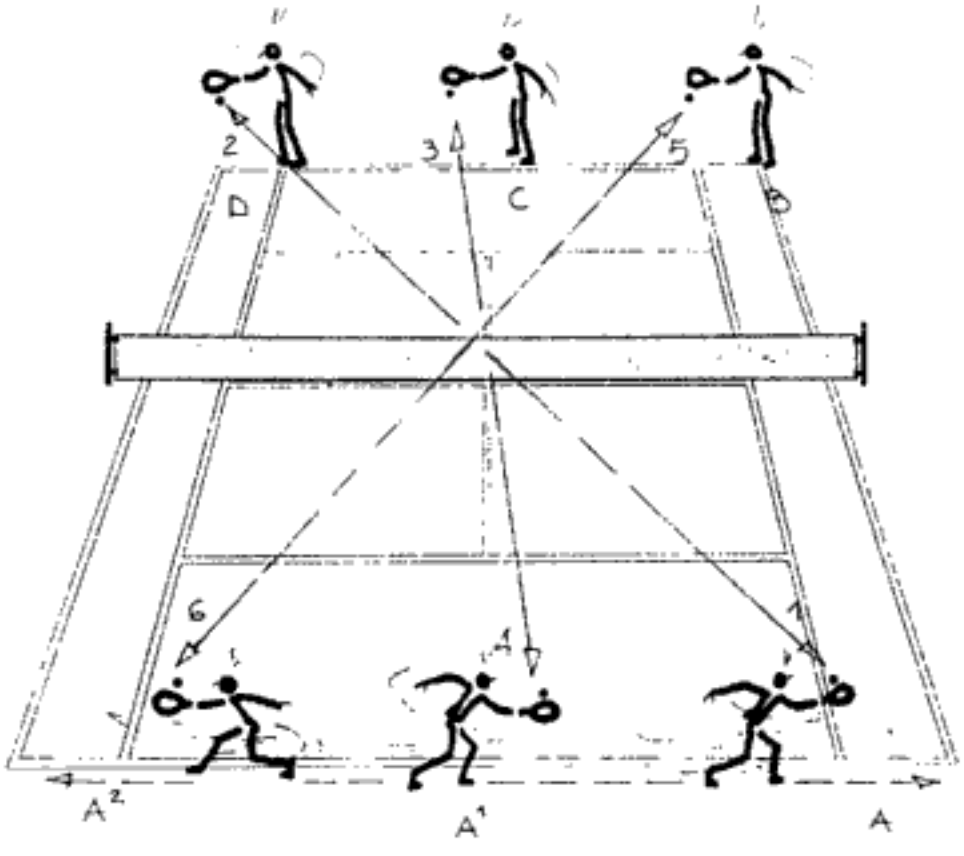
A pelotea con B y se desplaza a la posición A¹ para realizar un globo de revés como respuesta a un lanzamiento de C. C debe desplazarse hacia la posición C¹ para ejecutar un smash. El peloteo entre A y B no debe interrumpirse.
C regula el ritmo del ejercicio sincronizando sus golpes con A.

## Ejercicio 36

### Objetivo

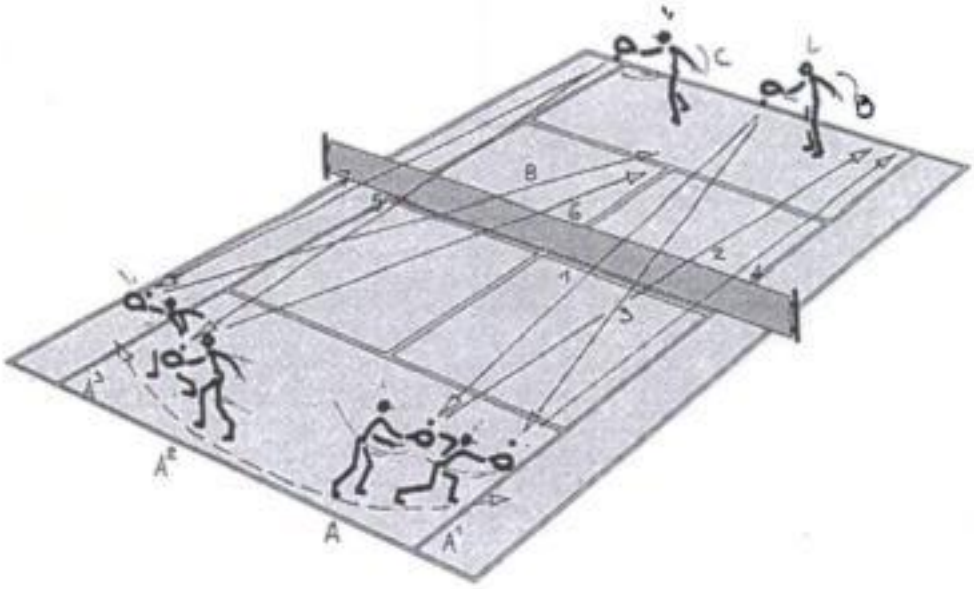
**Para A, A¹, A²:**
- **Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento**
- **Desarrollo de la ejecución prestando atención especial a la coordinación**
- **Resistencia a la velocidad**

**Para B, C, D:**
- **Coordinación del movimiento técnico**
- **Precisión en la ejecución**




A se desplaza lateralmente hacia las posiciones A¹ y A² para ejecutar golpes de derecha y de revés dirigidos hacia B, C y D.
B, C y D regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos relativamente potentes.

Copyrighted material

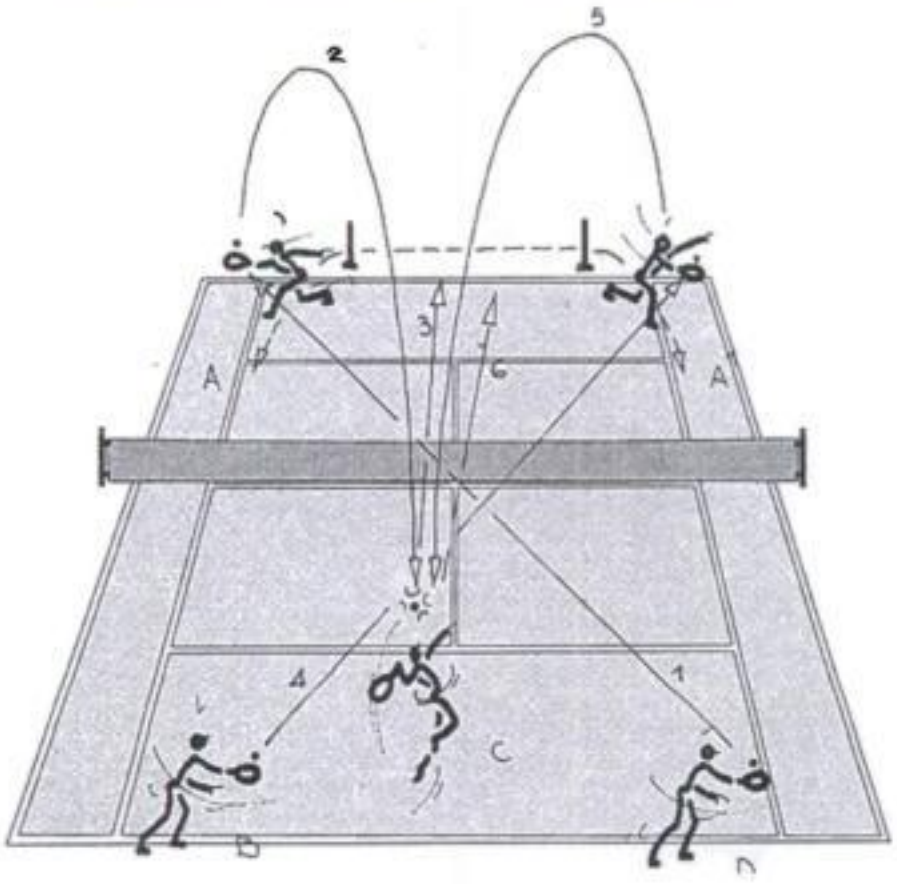



## Ejercicio 37

### Objetivo

Para A, $A^1$, $A^2$, $A^3$:
- Continuidad técnico-táctica en movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador efectúa golpes de derecha en paralelo en rápida sucesión como respuesta a potentes lanzamientos de B. Seguidamente, repite el ejercicio desde las posiciones $A^2$ y $A^3$ con golpes de revés cruzados como respuesta a lanzamientos de C.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con rápidos y potentes lanzamientos.




## Ejercicio 38

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento
- Perfeccionamiento de la ejecución técnica y desarrollo del cálculo táctico

Para C:
- Perfeccionamiento del lanzamiento recto de smash

Para B y D:
- Coordinación técnica

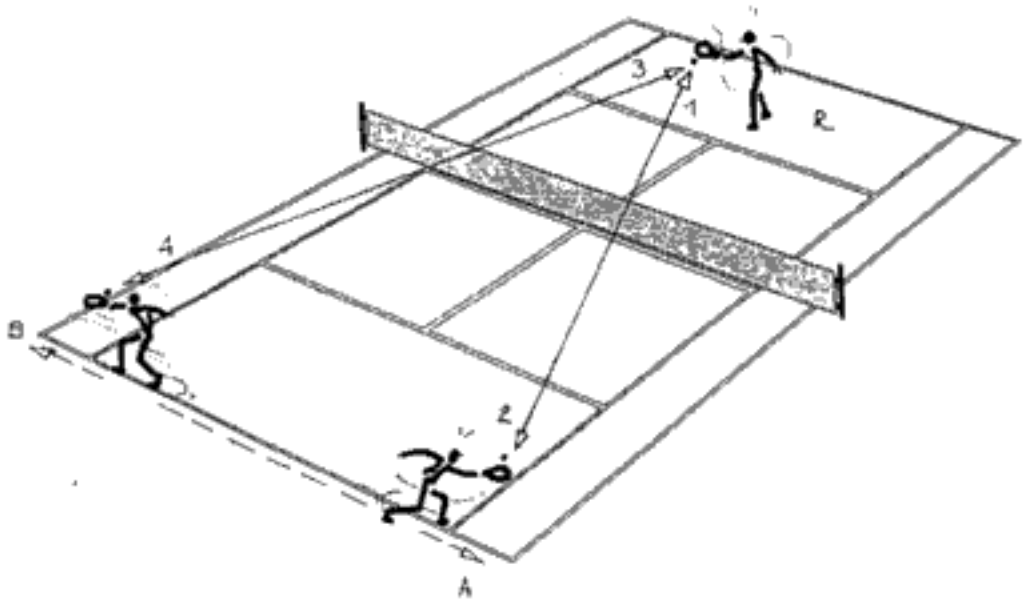
Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador realiza precisos globos de derecha y de revés como respuesta a lanzamientos en diagonal de D y B. C debe devolver los globos con golpes de smash. El paso de la posición A hacia la $A^1$ debe realizarse con un rápido cambio de dirección después de rodear dos postes.
D y B regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

## Ejercicio 39

### Objetivo

- **Desarrollo técnico de los golpes de derecha y revés en movimiento**
- **Resistencia a la velocidad**
- **Rapidez en la ejecución**

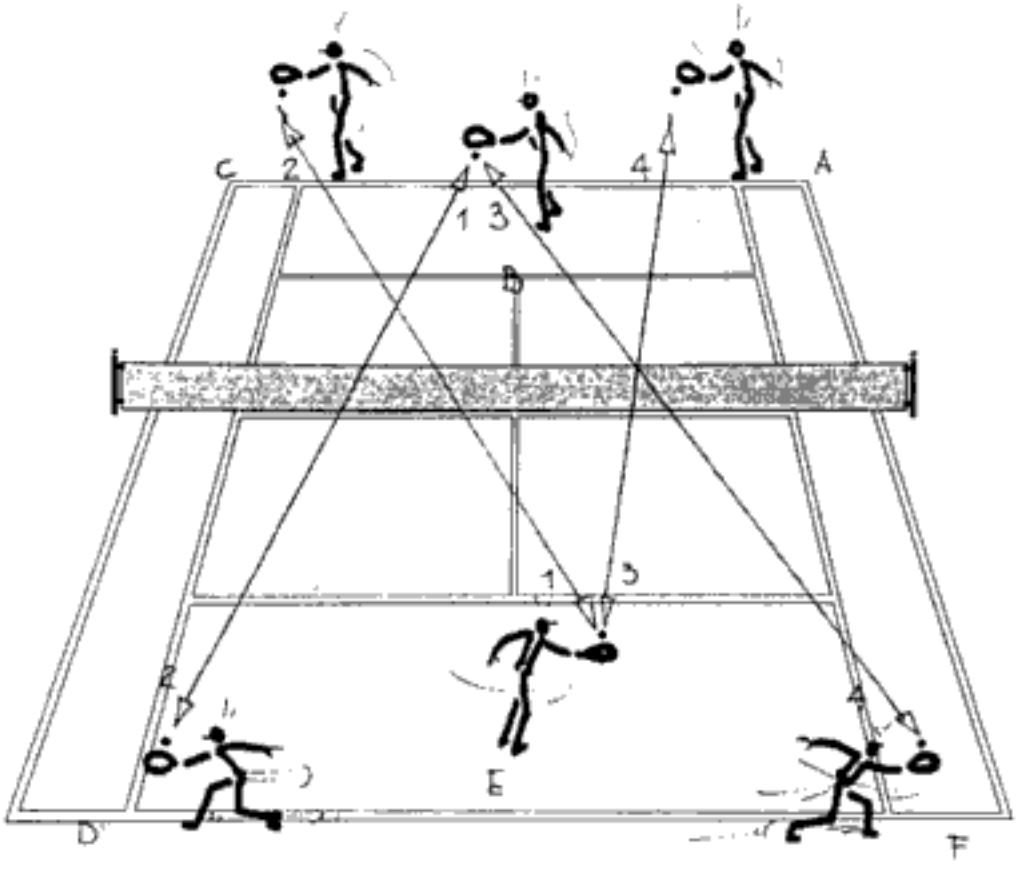



A y B envían golpes de derecha y de revés hacia R. Después de cada golpe, A y B deben intercambiar rápidamente sus posiciones.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 40

### Objetivo

- **Perfeccionamiento de la técnica de ejecución mediante la coordinación del movimiento**
- **Tiempo de ejecución**

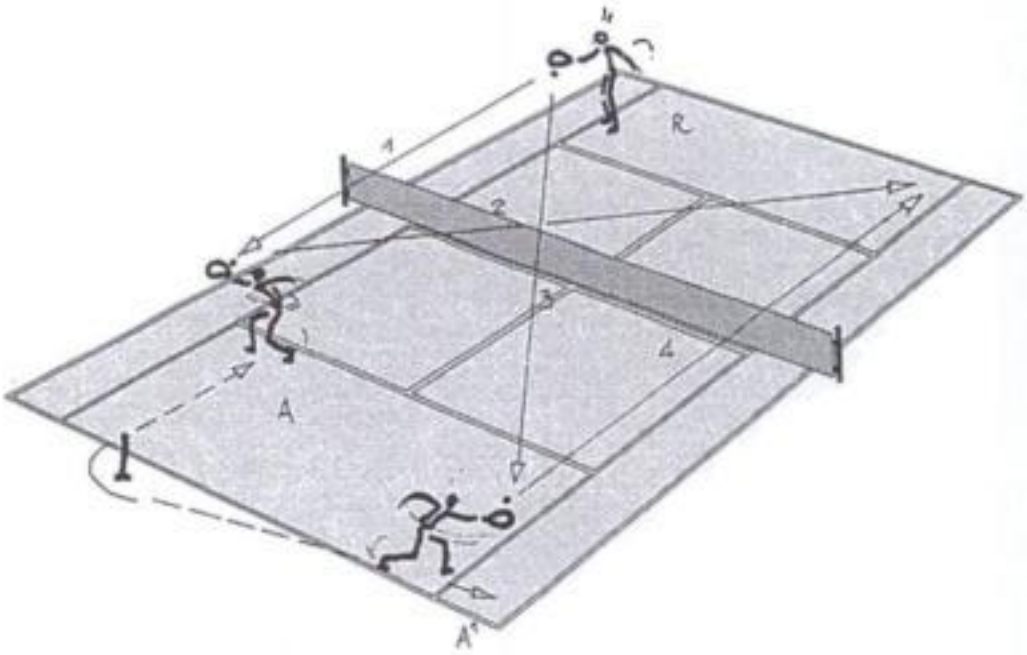



Al mismo tiempo que E pelotea con A y C, B debe enviar rápidos y potentes lanzamientos en diagonal hacia D y F.
B, D, F y E, C, A regulan el ritmo del ejercicio intercambiando precisos y potentes lanzamientos.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

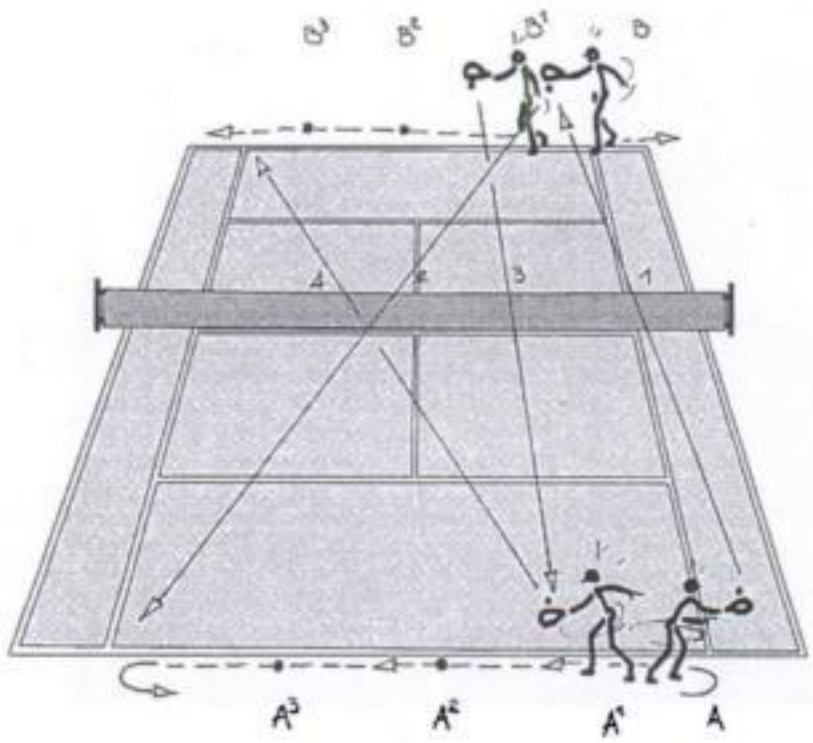



A ejecuta un golpe de revés cruzado como respuesta a un directo lanzamiento de R.
A continuación, rodea un poste y, con rápidos cambios de dirección (vertical, horizontal y diagonal) efectúa un golpe de derecha en paralelo, desde la posición $A^1$ como respuesta a un lanzamiento en diagonal de R.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos potentes y difíciles.

## Ejercicio 45

### Objetivo

- Precisión en la ejecución gracias a un ritmo constante en los movimientos
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo




A envía un golpe de derecha hacia B que éste replica con otro golpe de derecha dirigido hacia la esquina de la pista contraria. Entonces, $B^1$ envía otra pelota hacia la posición $A^1$ que el jugador debe devolver a su vez con un golpe de revés hacia la esquina de la pista contraria. Ambos jugadores se desplazan lateralmente para repetir el ejercicio en las posiciones $A^2$, $A^3$ y $B^2$, $B^3$.
El ritmo del ejercicio lo mantienen los jugadores intercambiando precisos y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 46

### Objetivo

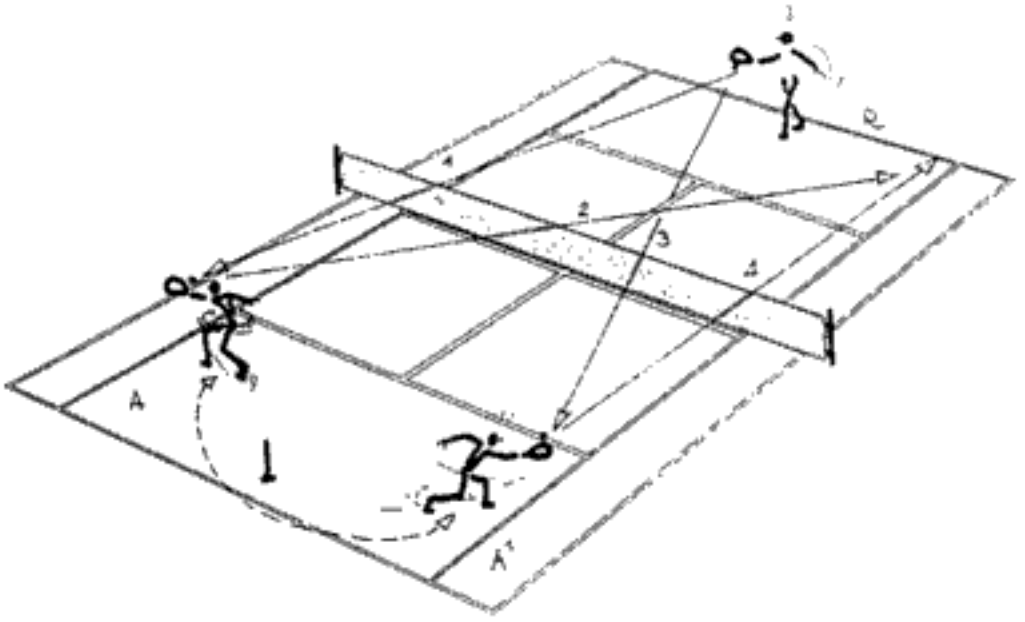
- Precisión en los lanzamientos mediante rápidos cambios de posición
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

## Ejercicio 47

### Objetivo

- **Perfeccionamiento del ritmo de ejecución mediante la coordinación del movimiento**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Habilidad**



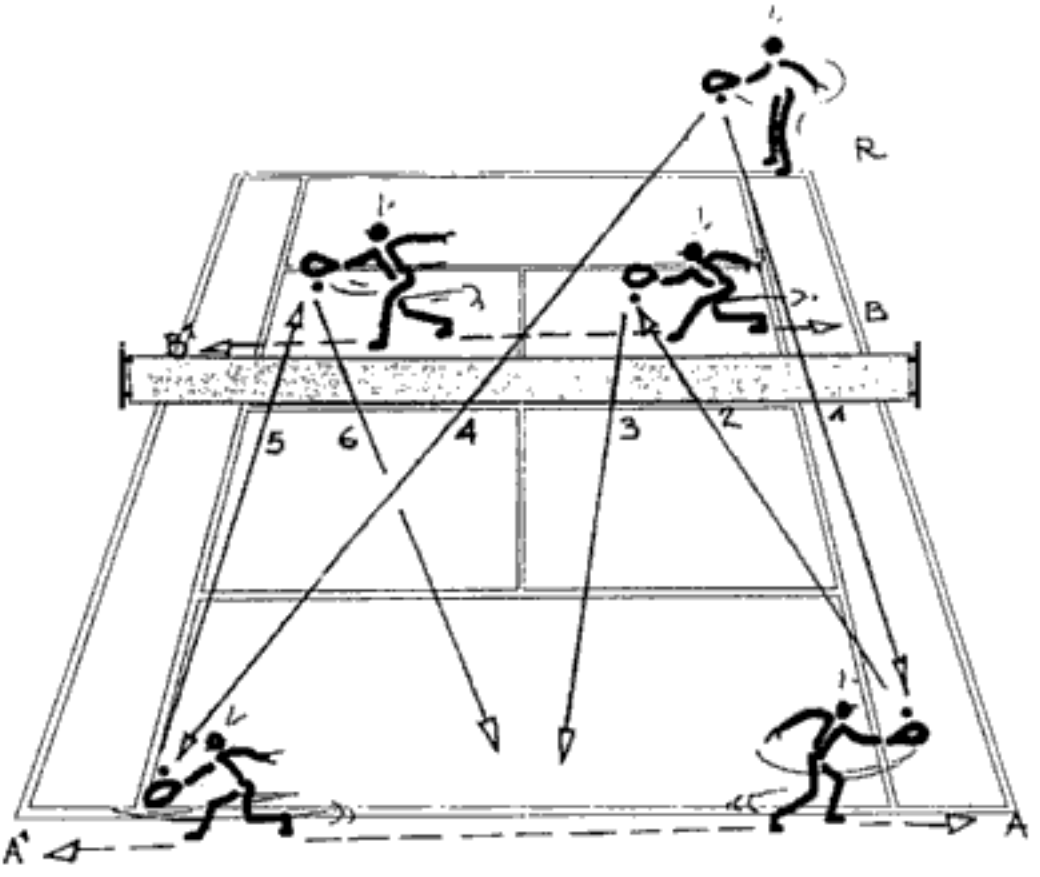

A se desplaza hacia la posición A' rodeando un poste en un movimiento semicircular. Desde ambas posiciones debe alternar golpes de revés cruzados con golpes de derecha en paralelo. R regula el ritmo del ejercicio con sucesivas series de lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 48

### Objetivo

**Para A, A':**
- **Desarrollo de la habilidad por medio de la rapidez en el movimiento**

**Para B, B':**
- **Tiempo de ejecución con coordinación del movimiento técnico**




A envía un potente lanzamiento de derecha hacia B que éste replica con una volea de derecha cruzada. En las posiciones A' y B', los jugadores deben repetir el ejercicio, pero, esta vez, desde A' se debe realizar un golpe de revés y desde B' un golpe de derecha. R regula el ritmo del ejercicio enviando lanzamientos en paralelo y en diagonal.

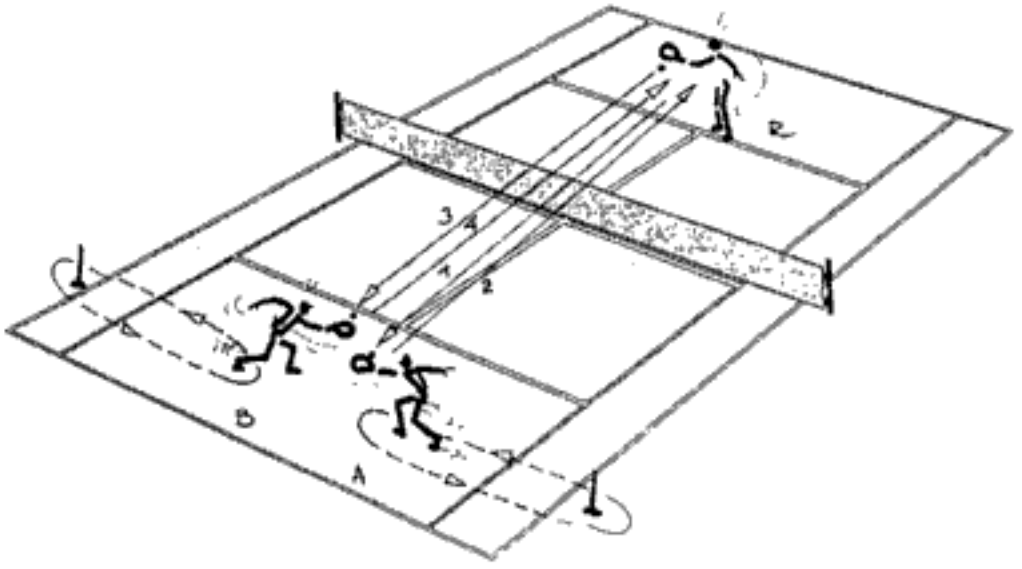
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 51

### Objetivo

- **Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos mediante un ritmo correcto de ejecución**
- **Tiempo de ejecución**
- **Resistencia a la velocidad**



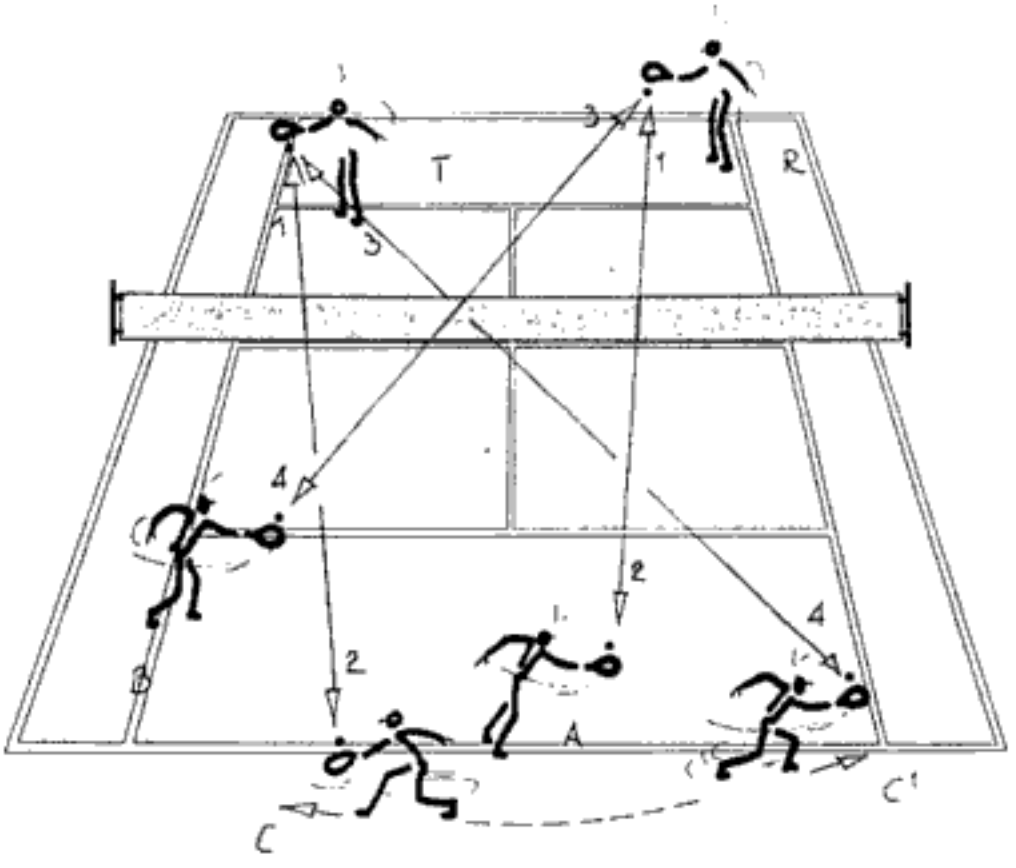

A y B alternan golpes de derecha y de revés dirigidos hacia R. Después de cada golpe deben desplazarse lateralmente y rodear un poste situado fuera de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando lanzamientos relativamente potentes.

## Ejercicio 52

### Objetivo

**Para C, C¹:**
- **Desarrollo rítmico del movimiento por medio de la coordinación de los movimientos**
- **Rapidez en la ejecución**
- **Habilidad**

**Para A y B:**
- **Desarrollo de rápidas capacidades coordinadas encaminadas a la ejecución de los golpes**



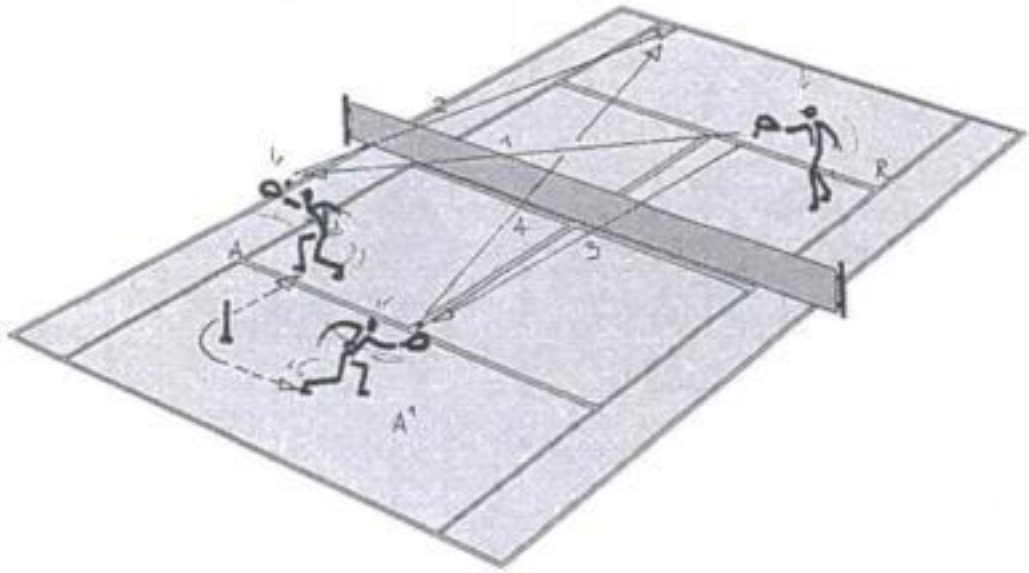

A y B están colocados en diagonal, uno respecto a otro, y deben ejecutar golpes de derecha y de revés dirigidos hacia R. C se desplaza lateralmente hacia la posición C¹ y desde ambas posiciones se efectúan golpes de derecha y de revés hacia T.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

## Ejercicio 53

### Objetivo

- Desarrollo del ritmo del movimiento para conseguir una adecuada capacidad técnica
- Tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo

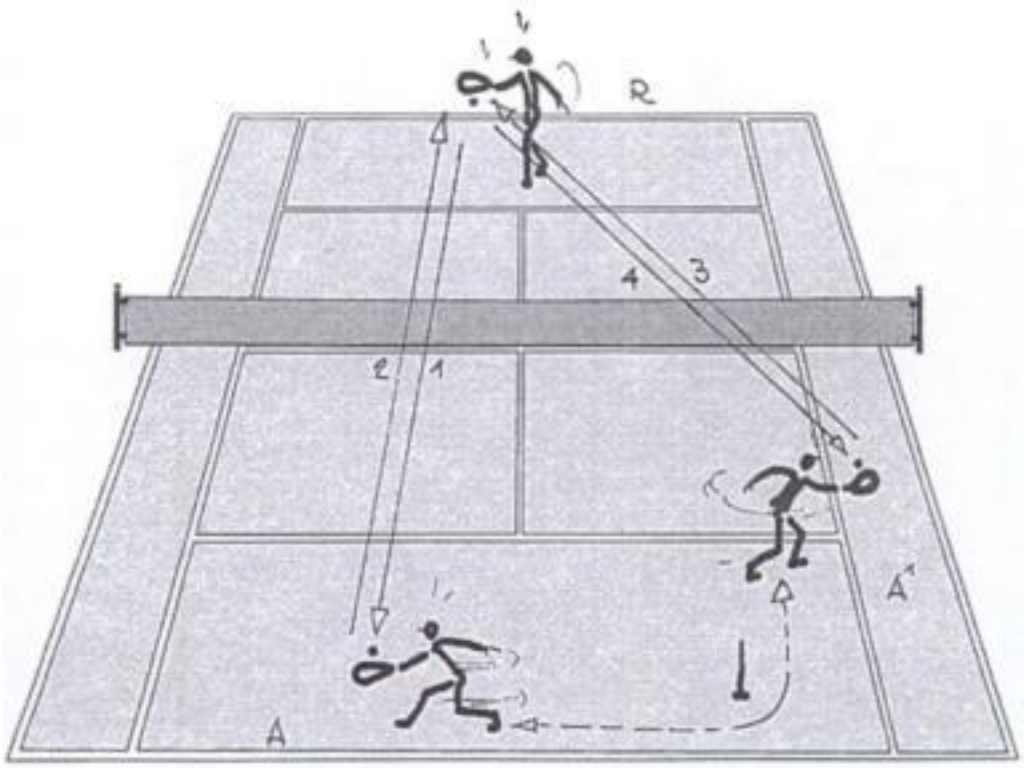



A efectúa un golpe de revés en paralelo y se desplaza hacia la posición A', después de rodear un poste, para efectuar un golpe de derecha. Los lanzamientos desde las posiciones A y A' deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidos y potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 54

### Objetivo

- Desarrollo del ritmo del movimiento para conseguir una adecuada capacidad técnica
- Rapidez en la ejecución
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo




Desde las posiciones A y A' el jugador intercambia golpes de derecha y de revés en diagonal. El paso de la posición A hacia lA' se realiza con un rápido desplazamientos, vertical y horizontal, rodeando un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos verticales y diagonales moderadamente potentes.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

Hidden page

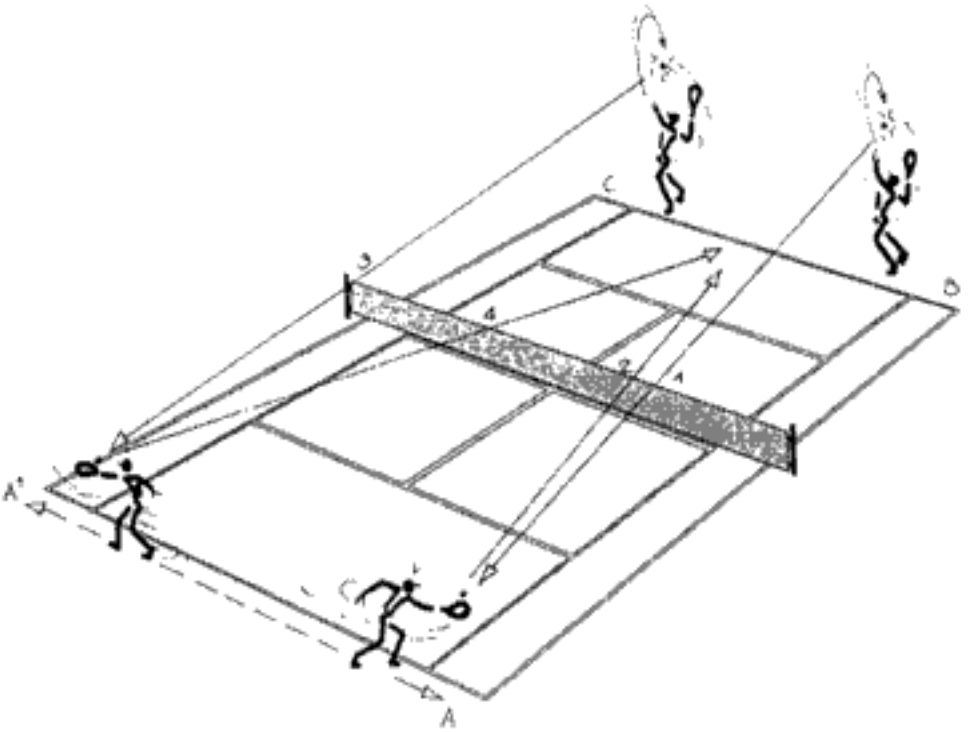
Hidden page

## Ejercicio 63

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento**
- **Habilidad**
- **Perfeccionamiento de una técnica de defensa en función del ataque del adversario**

**Para B y C:**
- **Coordinación del movimiento técnico**



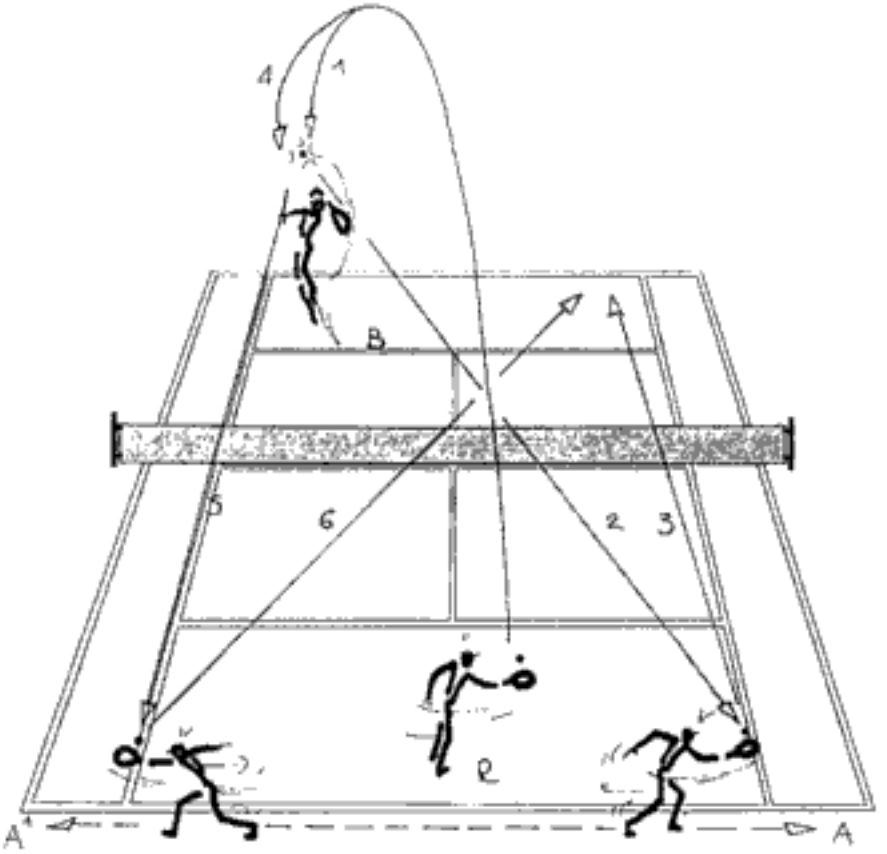

A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ y, desde ambas posiciones, debe alternar golpes de derecha y de revés cruzados como respuesta a rápidos lanzamientos de B y C. B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en paralelo.

## Ejercicio 64

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Coordinación del dinamismo motor para conseguir un ritmo constante y regular**

**Para B:**
- **Coordinación y precisión en la ejecución**



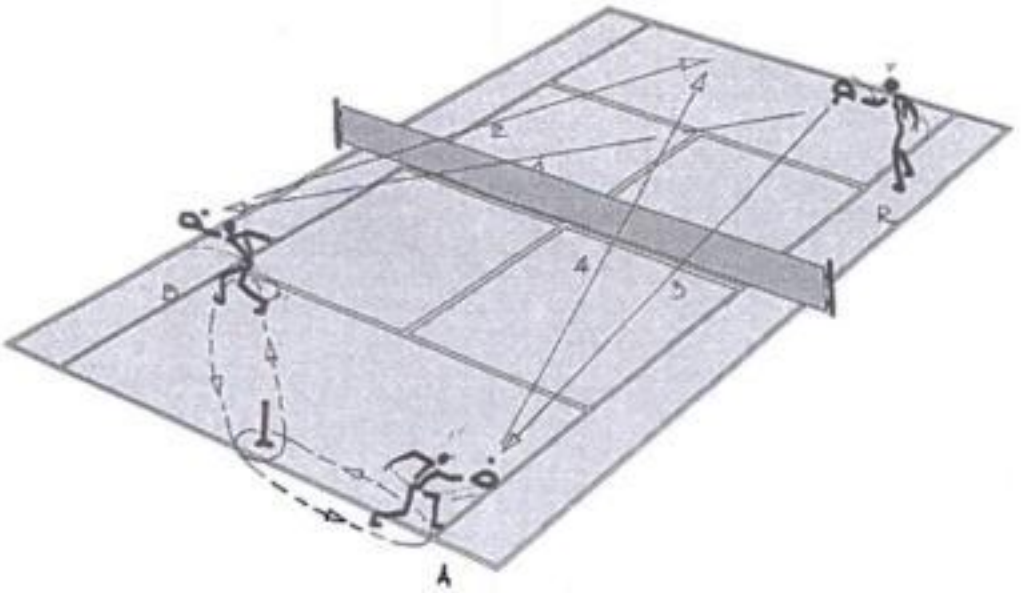

B ejecuta un smash cruzado hacia A que éste debe devolver con un golpe de derecha en paralelo. A continuación, A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ y realiza un golpe de revés cruzado como respuesta a otro smash de B.
R regula el ritmo del ejercicio enviando precisos globos hacia B, que debe responder con moderada velocidad.

Copyrighted material

## Ejercicio 65

### Objetivo

- Coordinación del dinamismo motor para desarrollar un ritmo armonioso en los lanzamientos
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

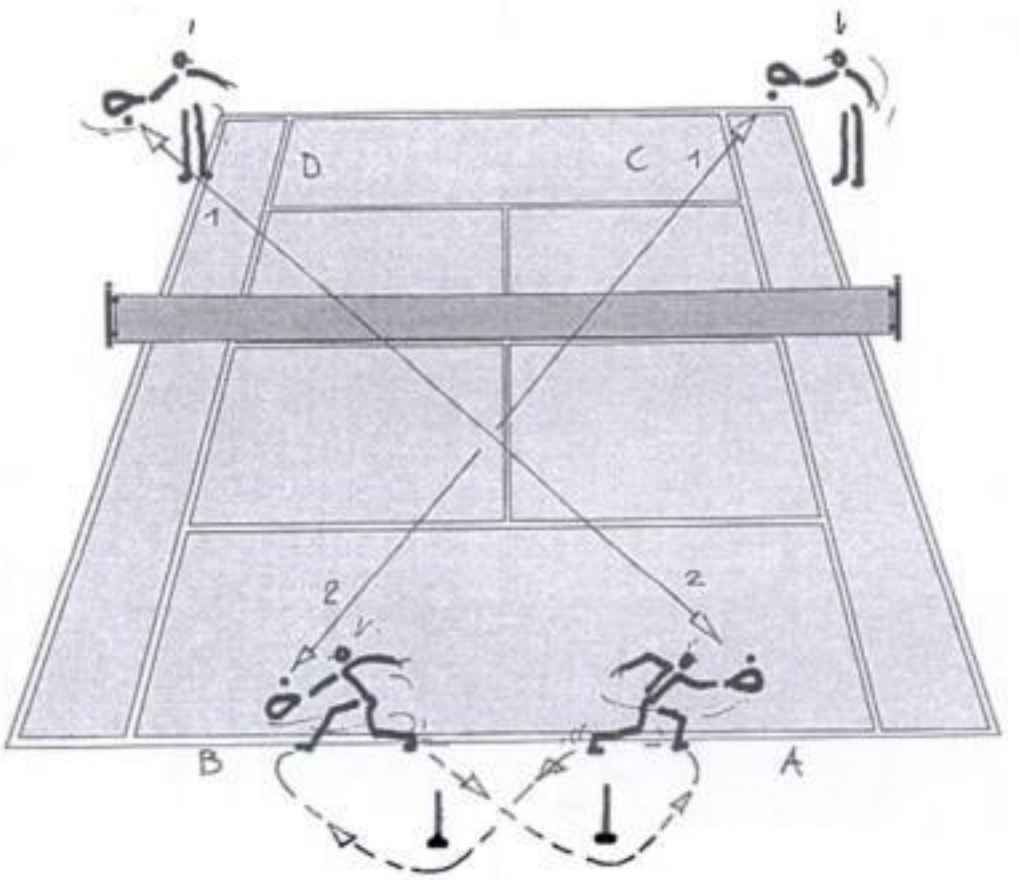



A y B se desplazan en horizontal y en diagonal, rodeando un poste, y alternan golpes cruzados de derecha y de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidos lanzamientos.

## Ejercicio 66

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos mediante el ritmo del movimiento
- Habilidad
- Velocidad de reacción
- Tiempo de ejecución




A y B intercambian con C y D. Después de cada golpe, A y B rodean un poste e intercambian sus posiciones.
D y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos realizados de forma sucesiva.

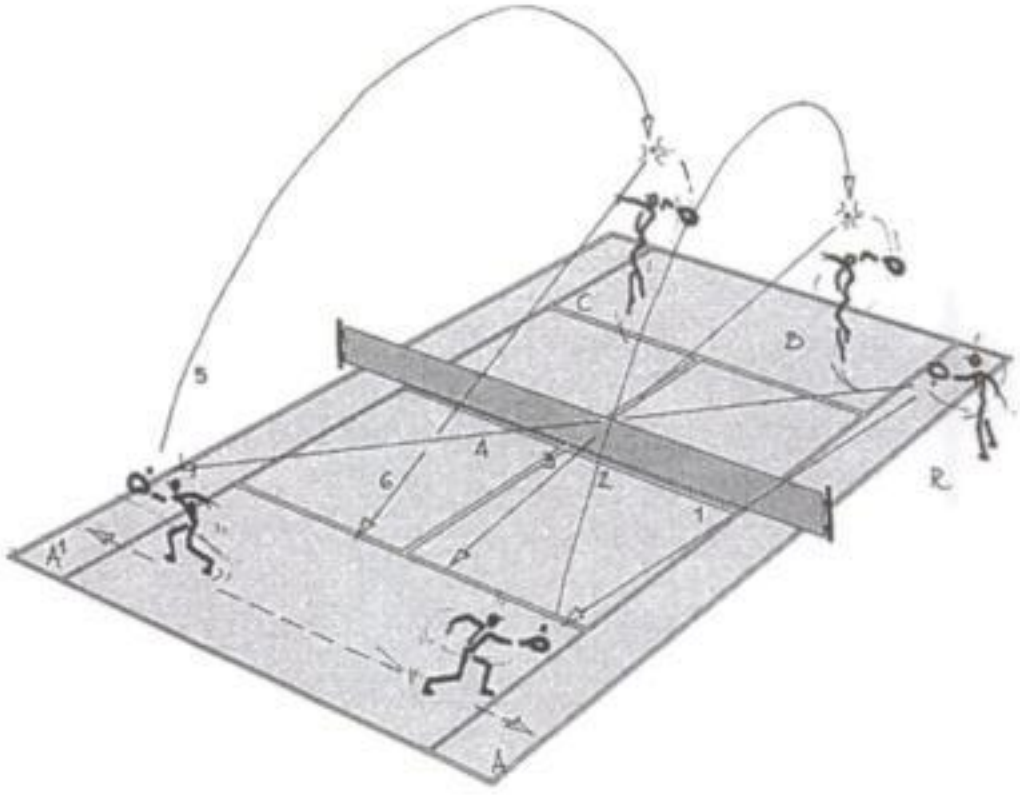
Copyrighted material

## Ejercicio 67

### Objetivo

Para A, A¹:
- Percepción espacio-temporal
- Rapidez en el movimiento y precisión en la ejecución
- Habilidad

Para B y C:
- Coordinación
- Elevación
- Rapidez en la ejecución

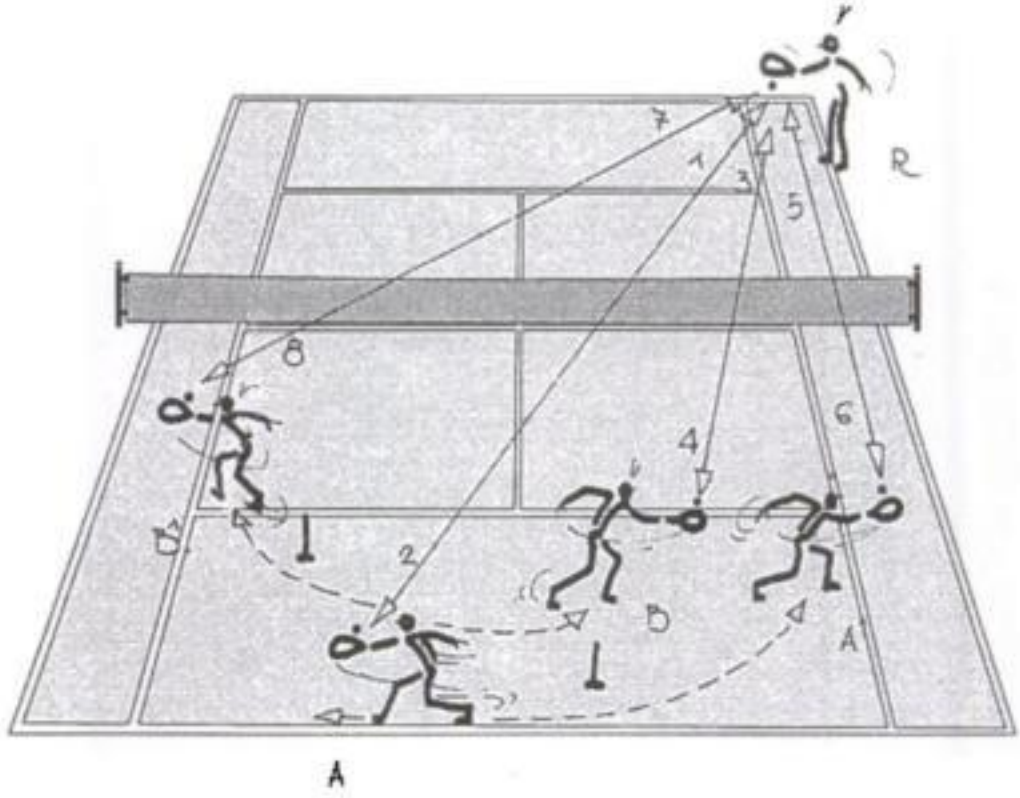



A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ y, desde ambas posiciones, se realizan series de globos de derecha y de revés que B y C deben devolver con un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos realizados de forma sucesiva.

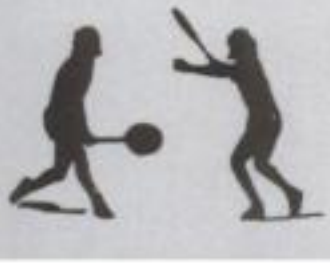
## Ejercicio 68

### Objetivo

- Desarrollo de las cualidades motoras durante el ritmo de ejecución
- Habilidad
- Precisión de los lanzamientos y capacidad de concentración en desplazamientos laterales

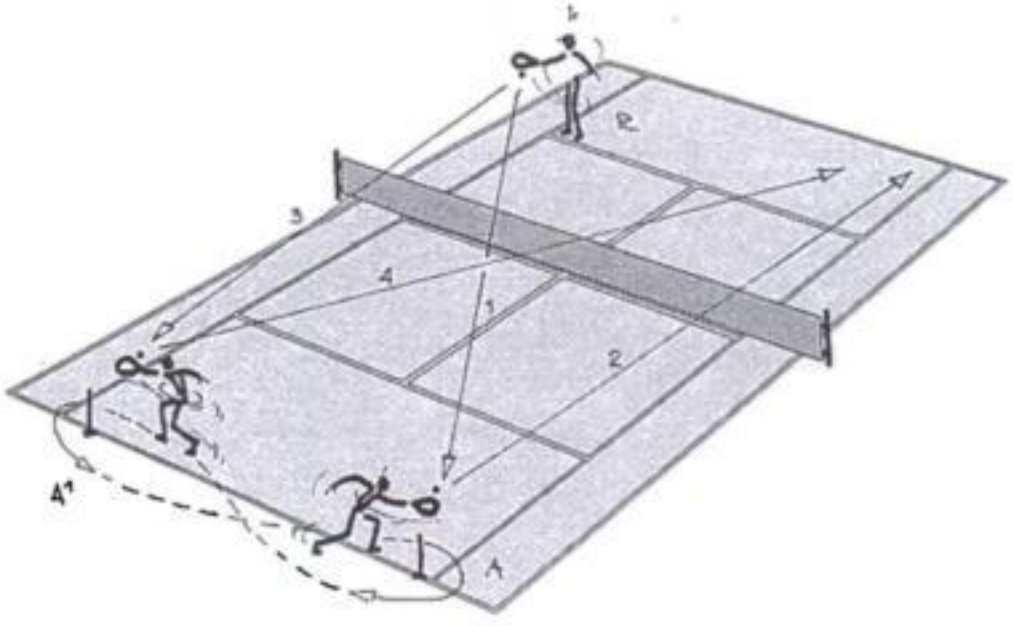



A y B ejecutan series de golpes de derecha hacia R. Seguidamente, y después de rodear un poste, repiten el ejercicio desde las posiciones A¹ y B¹ con golpes de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados en rápida sucesión.





Copyrighted material

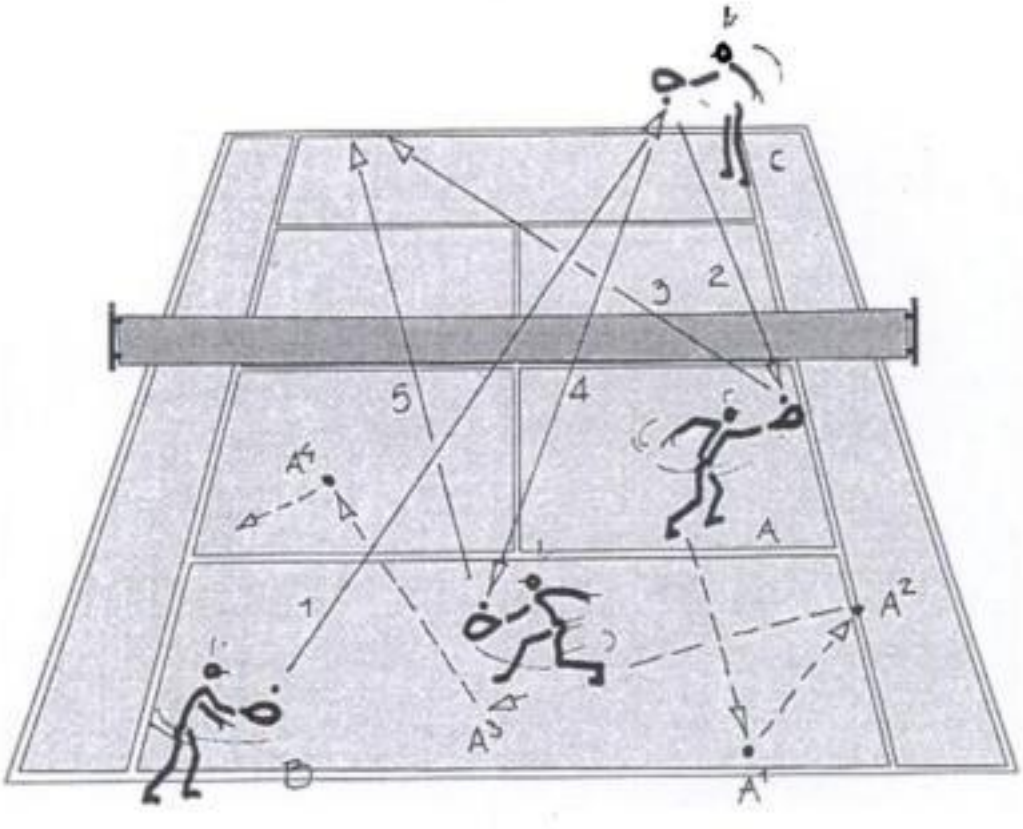



A efectúa un golpe de derecha en paralelo. A continuación, se desplaza rodeando un poste y, desde la posición $A^1$, realiza un golpe de revés cruzado. El ejercicio continúa con un desplazamiento de la posición $A^1$ a la posición A rodeando otro poste.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 69

### Objetivo

- Desarrollo de las cualidades motoras durante el ritmo de ejecución
- Habilidad
- Coordinación
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo




C golpea de derecha enviando lanzamientos de diversa dificultad a diferentes zonas de la pista dirigidos hacia A. A con rápidos cambios de dirección (posiciones A, $A^1$, $A^2$, $A^3$ y $A^4$) debe devolver los golpes con distintos lanzamientos dirigidos a la misma zona de la pista.
B regula el ritmo del ejercicio enviando lanzamientos hacia C de forma sucesiva.

## Ejercicio 70

### Objetivo

Para A:
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento
- Coordinación del movimiento para mantener un ritmo regular en la ejecución

Para B y C:
- Coordinación técnica de los golpes

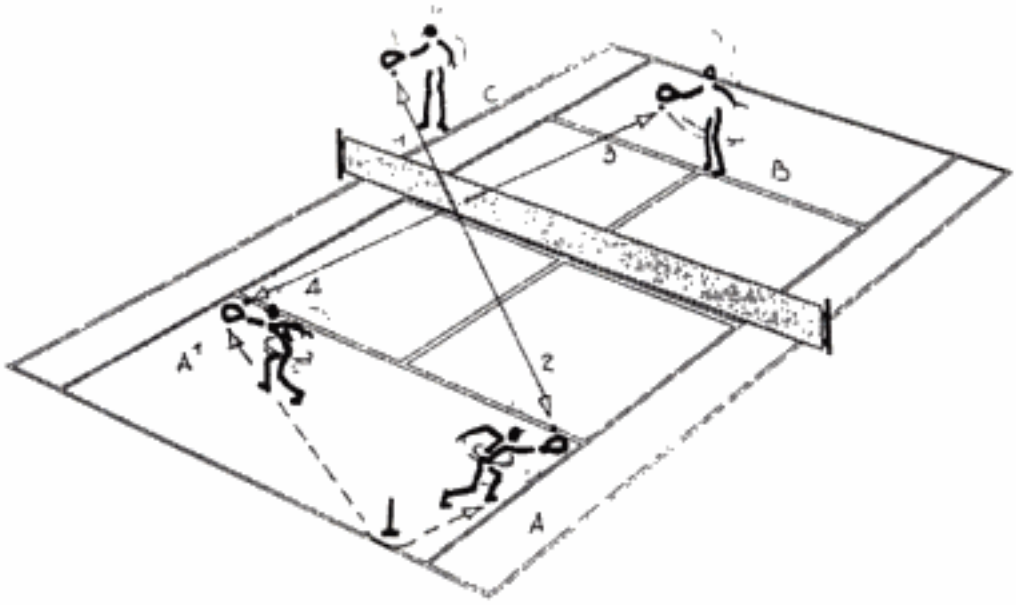
Copyrighted material

## Ejercicio 71

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento**
- **Movimientos rítmicos y dinámicos para el perfeccionamiento de los golpes**
- **Habilidad**

**Para B y C:**
- **Coordinación del movimiento técnico**

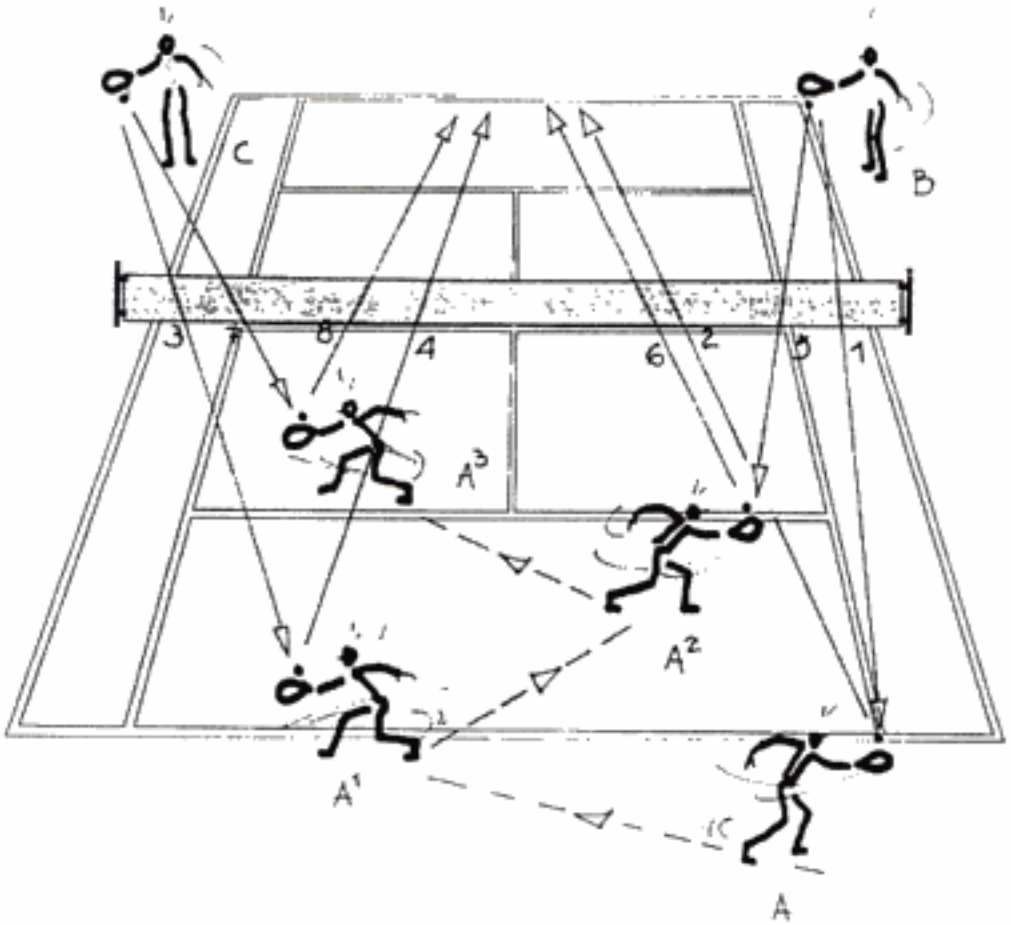



A, tras rodear un poste, se desplaza en diagonal hacia la posición A¹. Desde A debe responder a C con golpes de derecha y desde A¹ responder a B con golpes de revés. B y C regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos relativamente potentes.

## Ejercicio 72

### Objetivo

- **Coordinación de los movimientos para mantener un ritmo regular en la ejecución**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**




A se desplaza en diagonal hacia las posiciones A¹, A² y A³ y, desde todas ellas, alterna golpes de derecha y de revés como respuesta a lanzamientos de B y C. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal realizados en rápida sucesión.

Copyrighted material

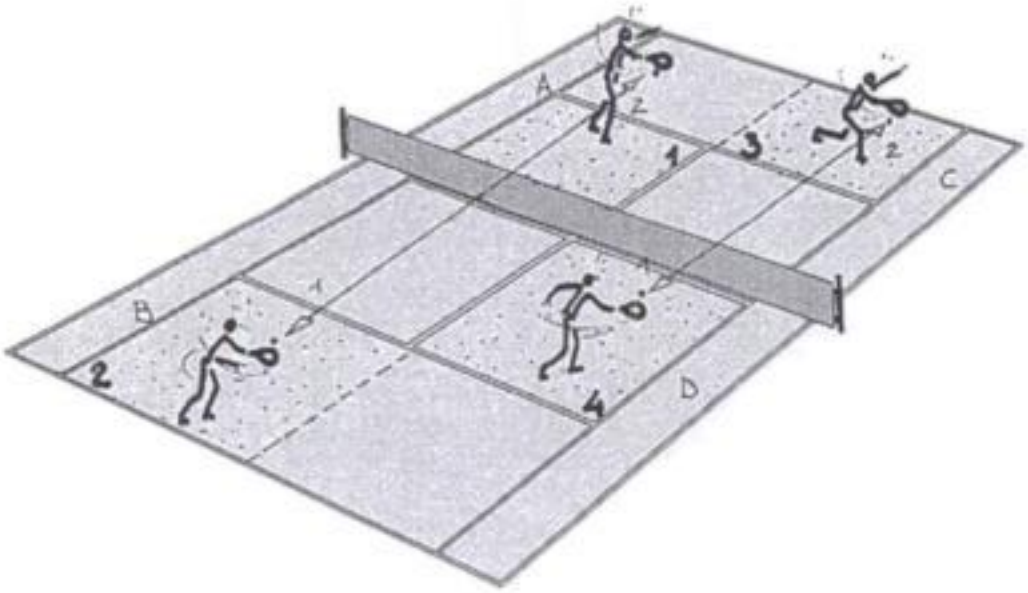
Hidden page

Hidden page

## Ejercicio 77

### Objetivo

- Coordinación y percepción espacio-temporal para desarrollar la valoración de la distancia
- Control de la precisión en la ejecución
- Habilidad

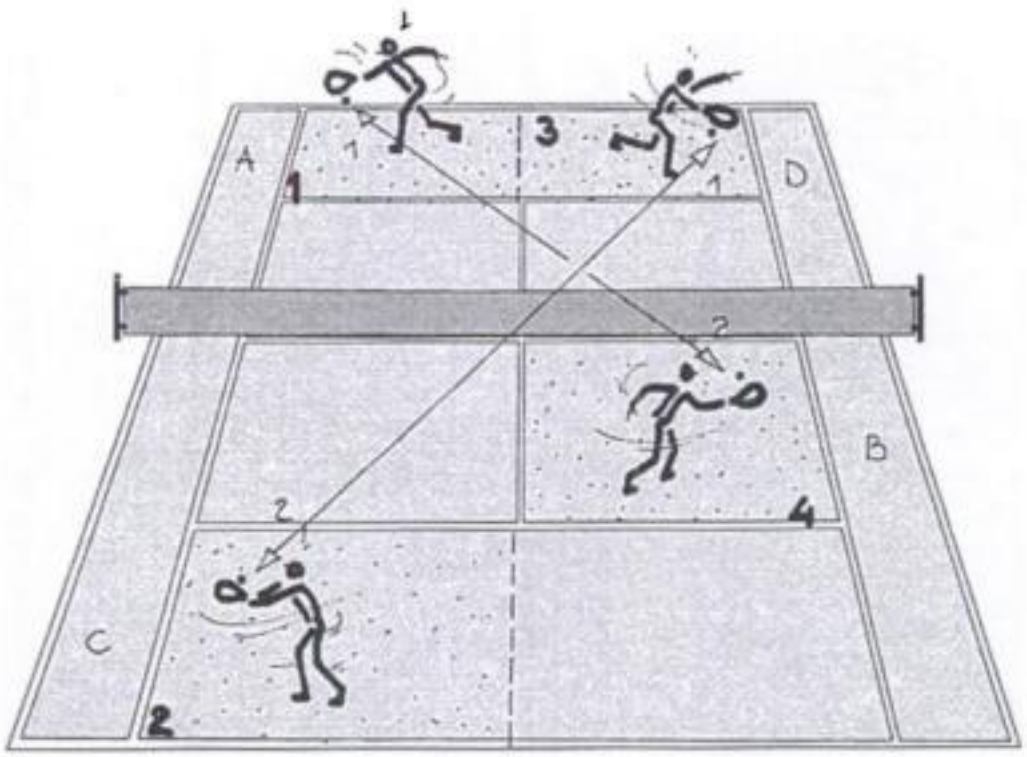



A y B se intercambian golpes de derecha y de revés desde las áreas marcadas como 1 y 2. C y D hacen lo propio desde las áreas 3 y 4.

## Ejercicio 78

### Objetivo

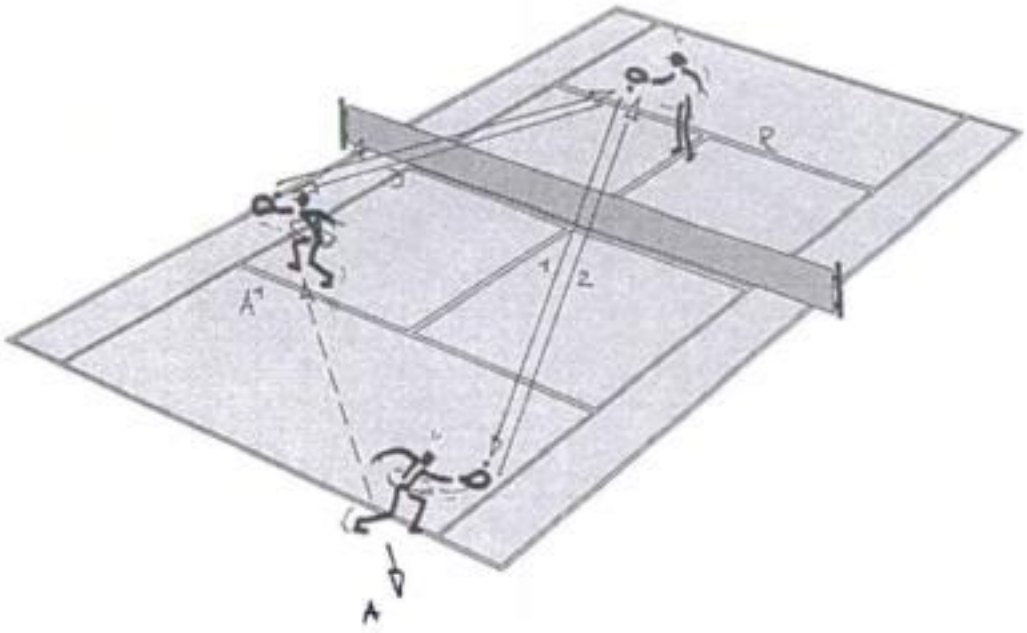
- Coordinación y percepción espacio-temporal para desarrollar la valoración de la distancia
- Control de la precisión en la ejecución
- Habilidad




A y B se intercambian golpes de derecha y de revés desde las áreas de la pista marcadas como 1 y 4. C y D hacen lo propio desde las áreas 2 y 3.

Copyrighted material

Hidden page

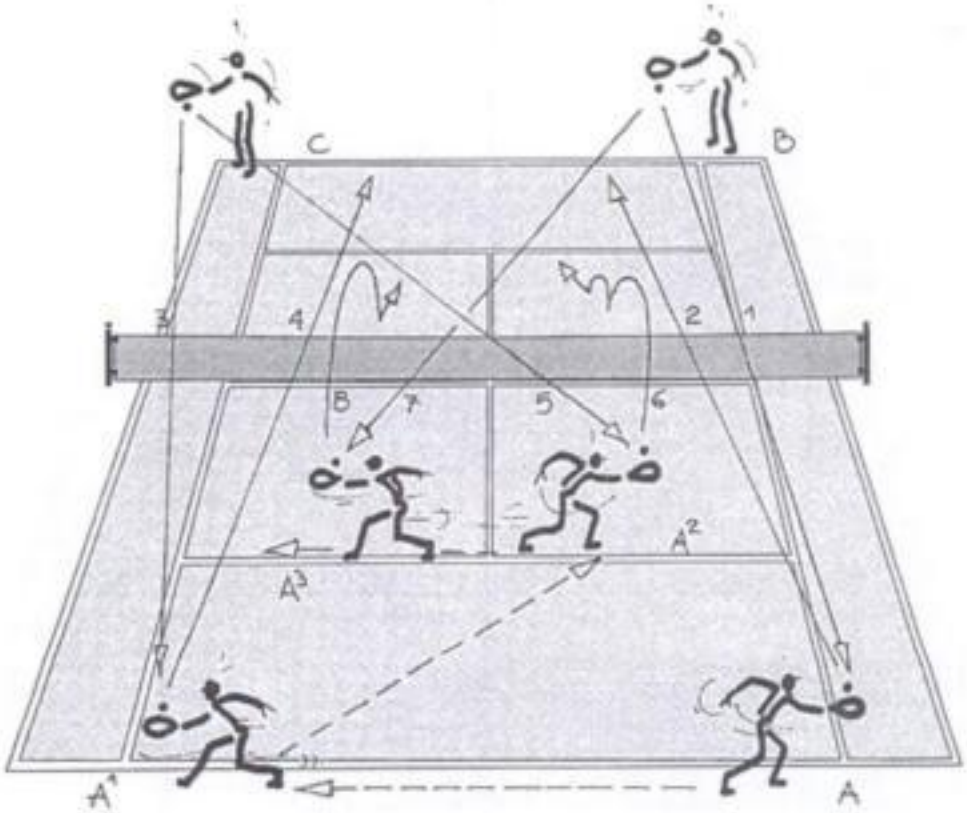



A se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ y, desde ambas posiciones, debe efectuar un golpe de derecha como respuesta a un lanzamiento largo y un golpe de revés respondiendo a un lanzamiento corto.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 81

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos gracias a un ritmo correcto en la ejecución
- Resistencia a la velocidad
- Habilidad




A realiza un golpe de derecha como respuesta a un potente lanzamiento de B.
A continuación, se desplaza lateralmente hacia la posición $A^1$ para responder a un potente lanzamiento de C con un golpe de revés. Por último, después de moverse en diagonal, debe ejecutar, desde las posiciones $A^2$ y $A^3$ voleas de derecha y de revés con dejada respondiendo a cortos envíos de B y C.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 82

### Objetivo

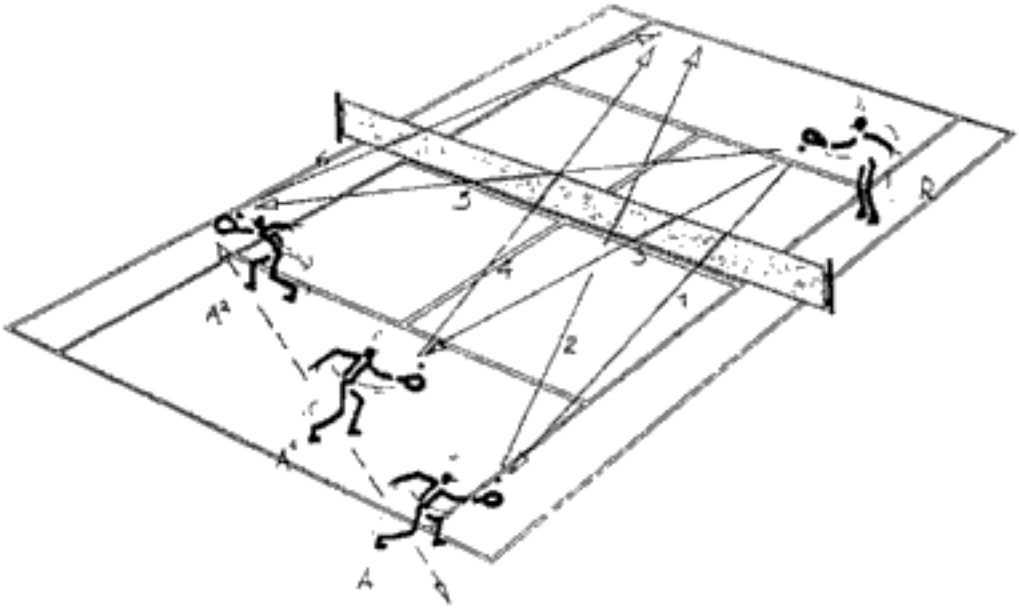
- Rapidez y precisión en la ejecución
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

## Ejercicio 83

### Objetivo

- **Rapidez en el movimiento y coordinación del movimiento técnico**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**

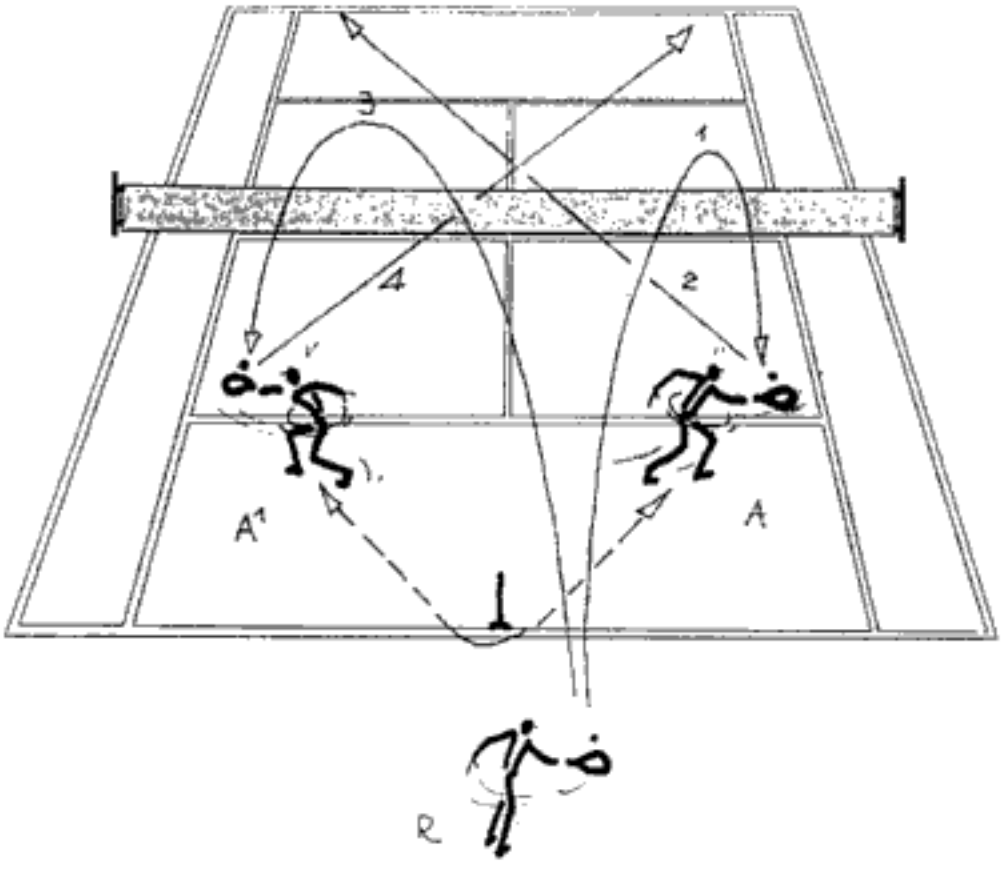



A se desplaza en diagonal hasta la posición $A^1$ y, desde ambas posiciones, se realizan golpes de derecha como respuesta a lanzamientos de R. Seguidamente, y tras otro traslado en diagonal hasta la posición $A^2$, realiza un golpe de revés como respuesta a otro lanzamiento de R.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal realizados en rápida sucesión.

## Ejercicio 84

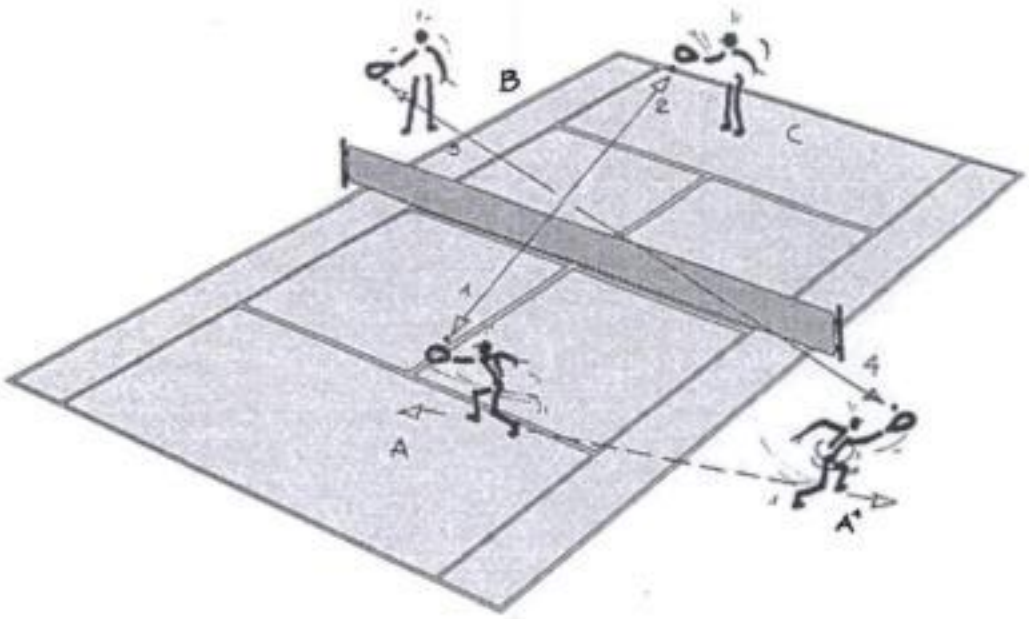
### Objetivo

- **Precisión y coordinación con rapidez en el movimiento**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**
- **Percepción espacio-temporal**




A ejecuta una volea cruzada de derecha como respuesta a un globo enviado por R desde detrás de A. A continuación, y tras rodear un poste, se desplaza en diagonal hasta la posición $A^1$ donde debe repetir el ejercicio con una volea cruzada de revés.
R regula el ritmo del ejercicio con precisos globos que A debe responder con una volea.

Copyrighted material



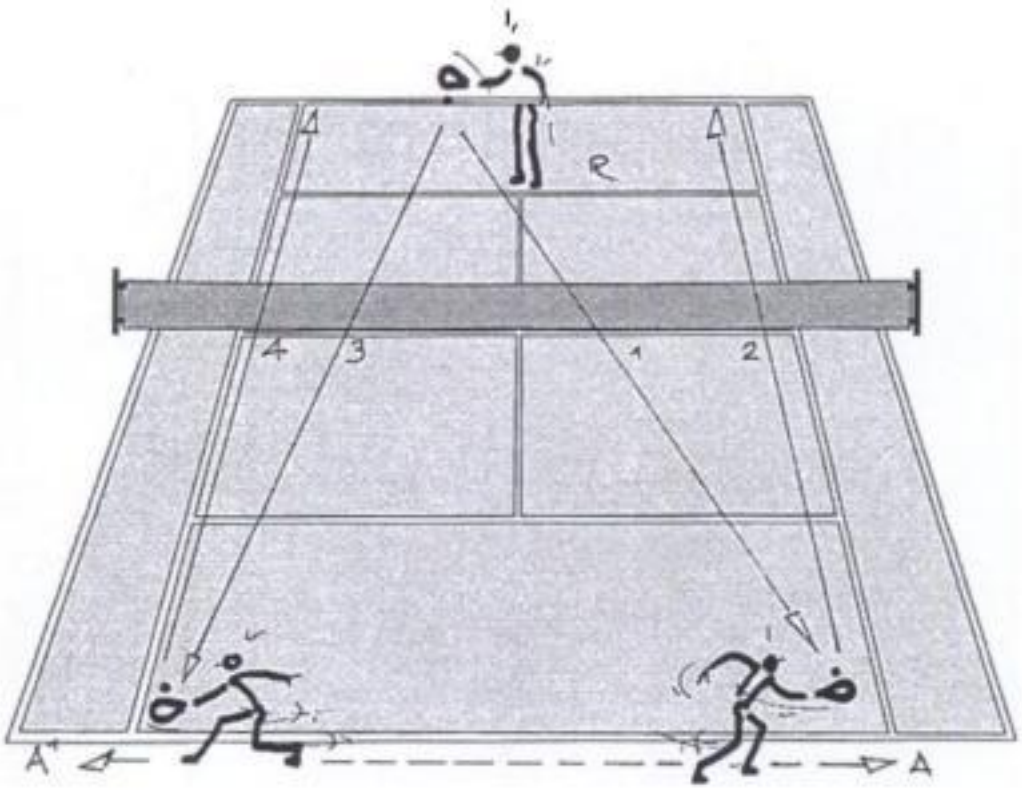

A realiza series de golpes de revés hacia C para, después, trasladarse fuera de la pista (posición A') para ejecutar series de golpes de derecha hacia B.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 85

### Objetivo

Para A, A':
- Rapidez en el movimiento
- Desarrollo rítmico de los lanzamientos con coordinación
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución

Para B y C:
- Desarrollo de la capacidad en la ejecución




A se desplaza lateralmente hacia la posición y, desde ambas posiciones, se realizan series de golpes de derecha y de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles y potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 86

### Objetivo

- Movimientos rítmicos y dinámicos para el perfeccionamiento de los lanzamientos
- Fuerza
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

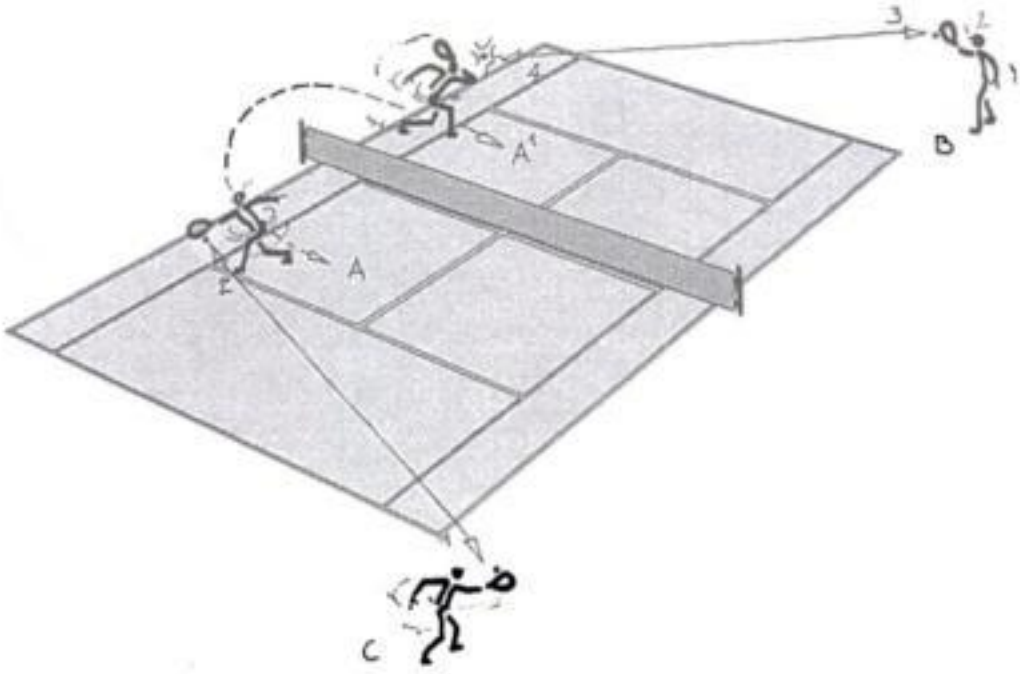
Copyrighted material

## Ejercicio 87

### Objetivo

Para A, A¹:
- Coordinación del dinamismo motor con ritmo constante y regular
- Tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad
- Habilidad

Para B y C:
- Desarrollo de la técnica en la ejecución

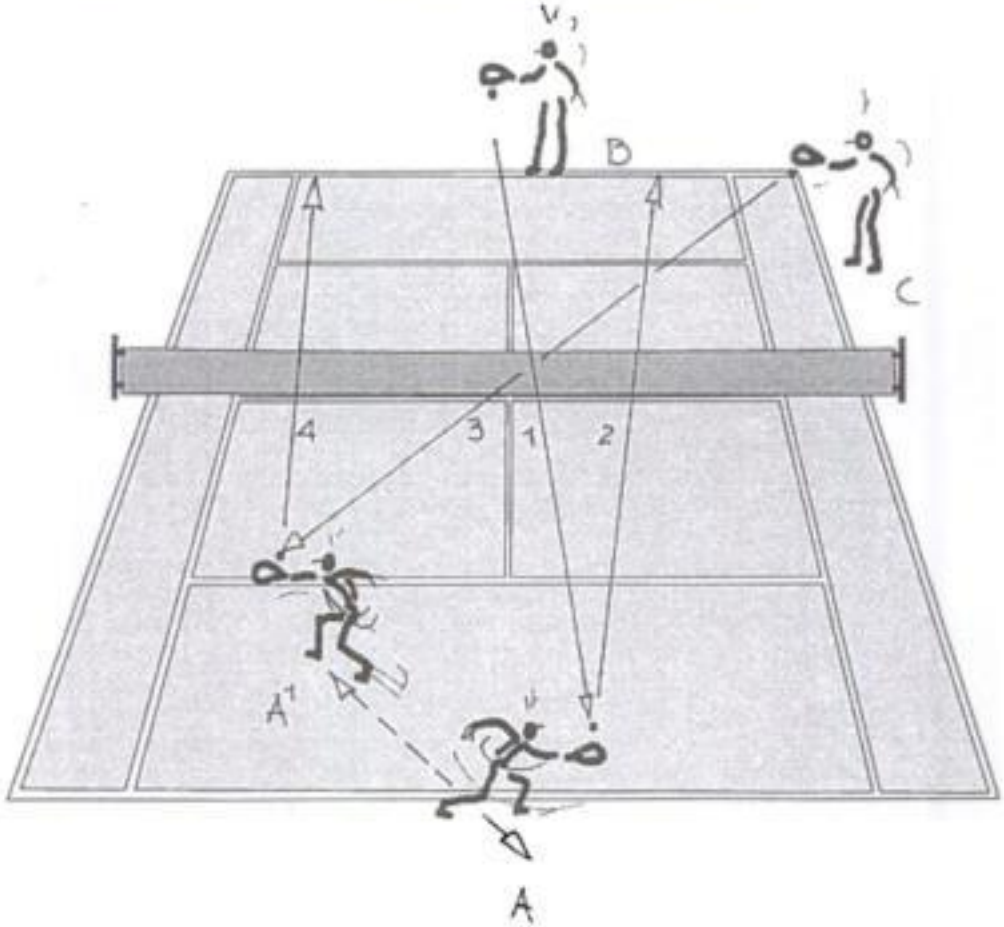



A envía con un golpe de derecha una pelota hacia C que está situado en la misma pista. A continuación, rápidamente A se traslada a la otra pista para repetir el ejercicio desde la posición A¹ con B mediante un golpe de revés.
B y C regulan el ritmo del ejercicio alternando potentes lanzamientos.

## Ejercicio 88

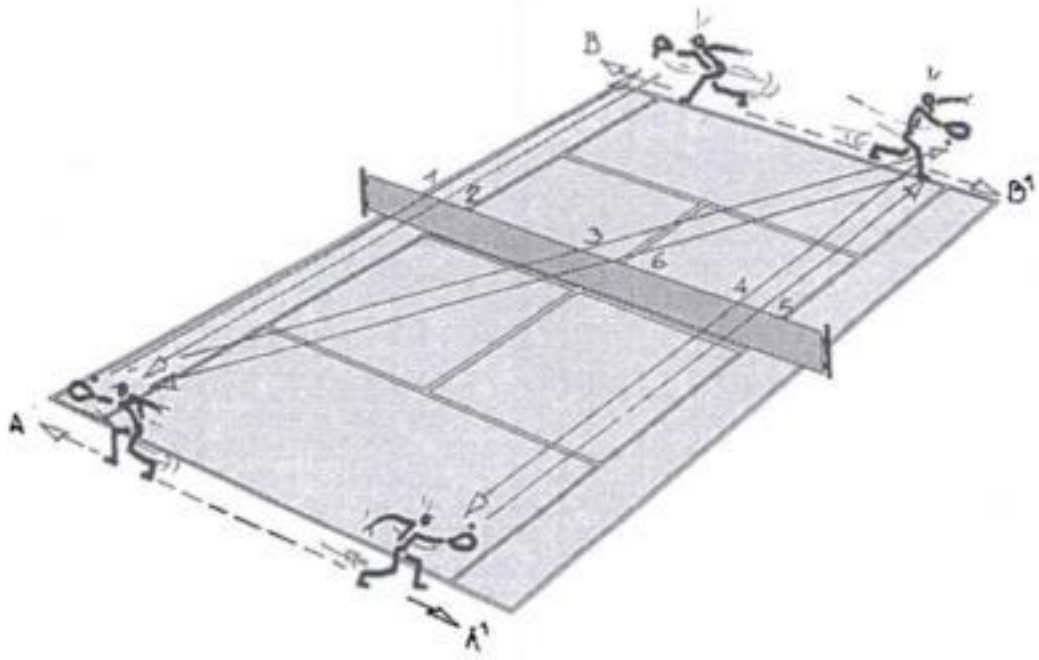
### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de la ejecución mediante el ritmo del movimiento
- Tiempo de ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad




A se desplaza en diagonal rápidamente hacia la posición A¹ y, desde ambas posiciones, se realizan golpes de derecha y de revés. B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos verticales y diagonales.

Copyrighted material

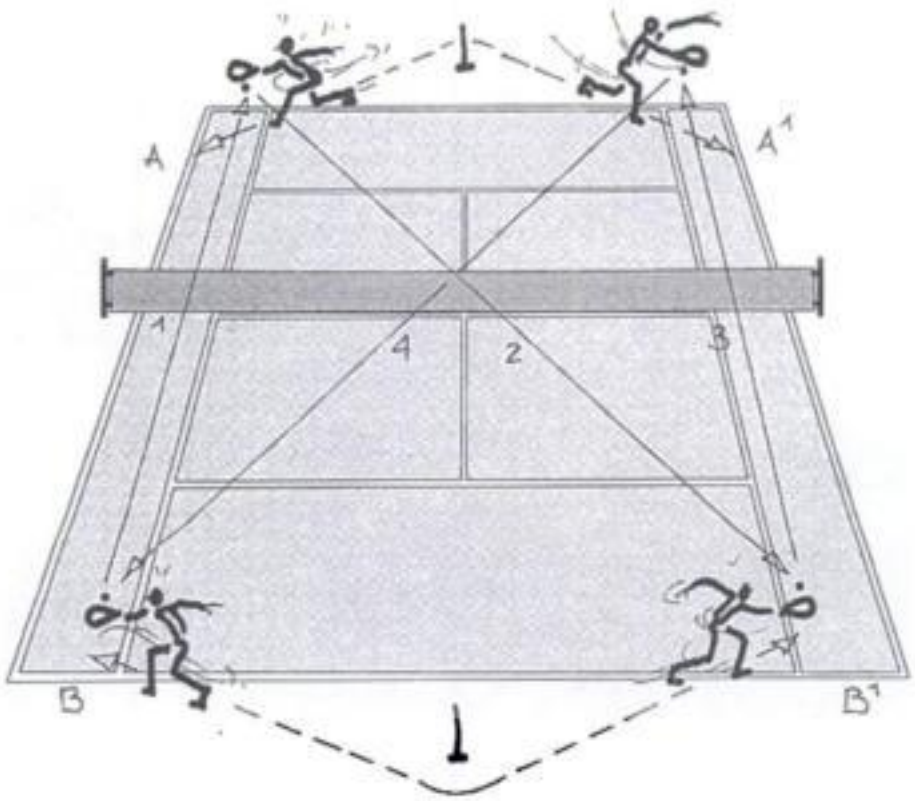



A ejecuta en golpe de revés en paralelo hacia B que éste devuelve y, a continuación, efectúa un golpe cruzado de revés hacia la posición B¹ (a la que se habrá trasladado B con un desplazamiento lateral). Desde la posición B¹ el jugador envía un golpe de revés en paralelo hacia la posición A¹ (a la que se habrá trasladado A con un desplazamiento lateral). Desde la posición A¹, el jugador devuelve el lanzamiento con un golpe de derecha en paralelo que B¹ devuelve con un golpe de revés cruzado hacia la posición A.

## Ejercicio 89

### Objetivo

- Series de técnicas fundamentales para el desarrollo del ritmo del movimiento
- Rapidez en la ejecución
- Resistencia a la velocidad
- Habilidad




A se desplaza hacia la posición A¹ y B hacia la posición B¹ con movimientos en diagonal y tras rodear un poste. Desde estas posiciones se deben intercambiar golpes de derecha y de revés. A y A¹ deben realizar golpes cruzados, mientras B y B¹ ejecutan golpes en paralelo. A y B regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos relativamente potentes.

## Ejercicio 90

### Objetivo

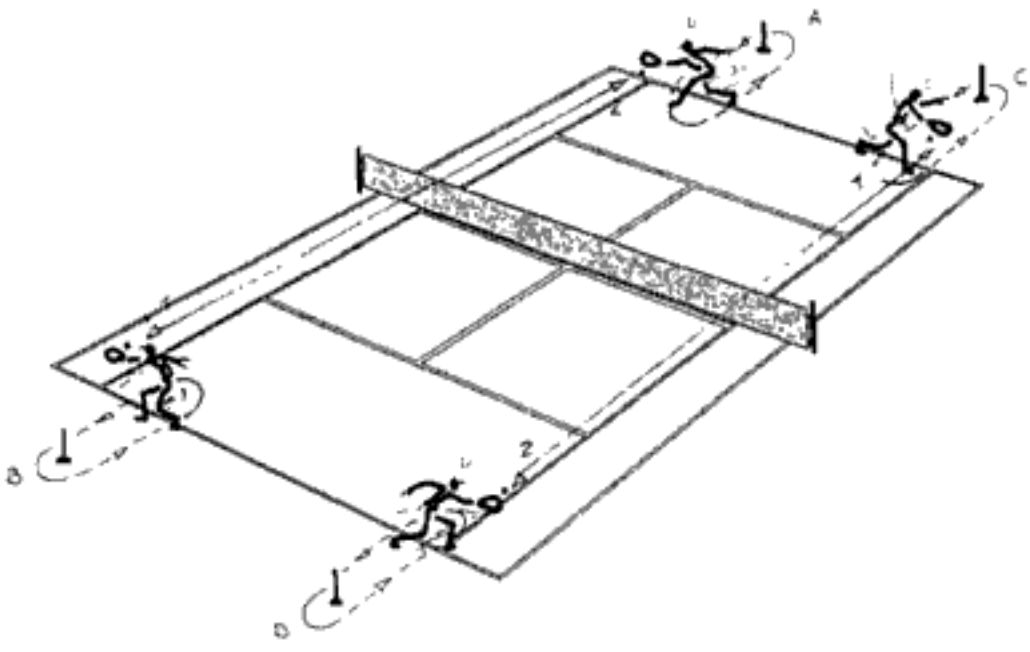
- Perfeccionamiento de la técnica de ejecución mediante la coordinación del movimiento
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento

Copyrighted material

## Ejercicio 91

### Objetivo

- **Coordinación del dinamismo motor para el desarrollo de un ritmo armonioso en los lanzamientos**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**

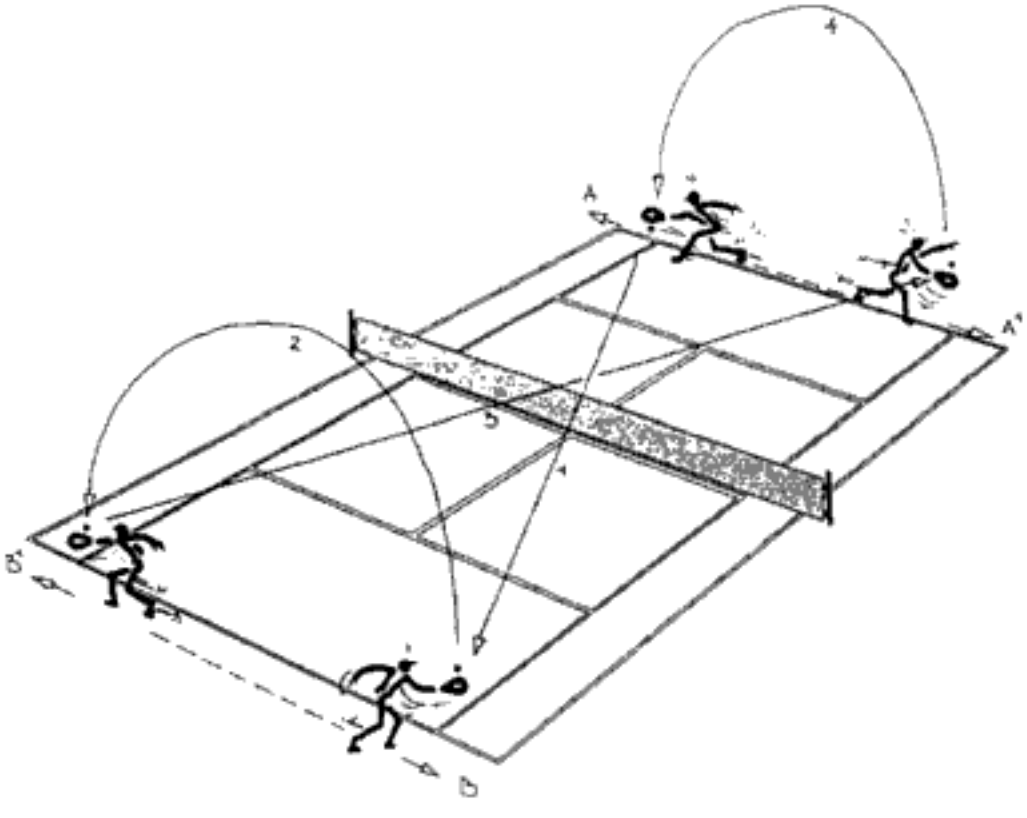


A pelotea con B y C con D, enviándose golpes de derecha y de revés. Después de cada golpe cada jugador debe rodear un poste.

## Ejercicio 92

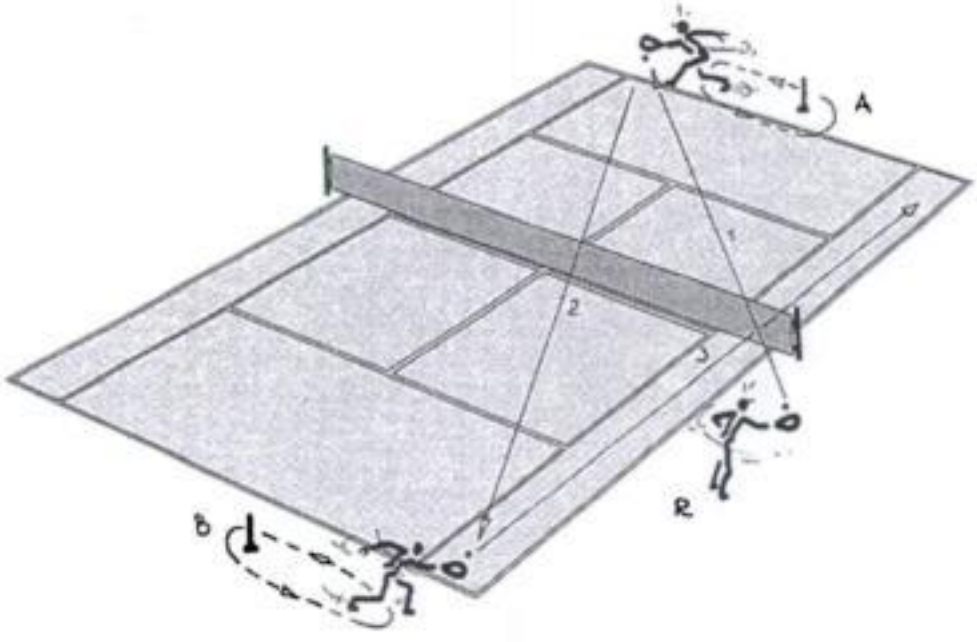
### Objetivo

- **Desarrollo armonioso del ritmo de ejecución mediante la coordinación del movimiento**
- **Habilidad**
- **Rapidez en la ejecución**



A envía un potente golpe de derecha hacia B que éste debe responder con un globo alto dirigido hacia la izquierda de su misma pista. Después de trasladarse hacia la posición $B^1$, ejecuta un golpe de revés cruzado respondiendo a su globo hacia la posición $A^1$ (a la que se habrá trasladado el jugador A en un desplazamiento lateral). En la posición $A^1$, el jugador debe repetir el ejercicio enviándose un globo alto hacia la derecha de su misma pista.

Copyrighted material

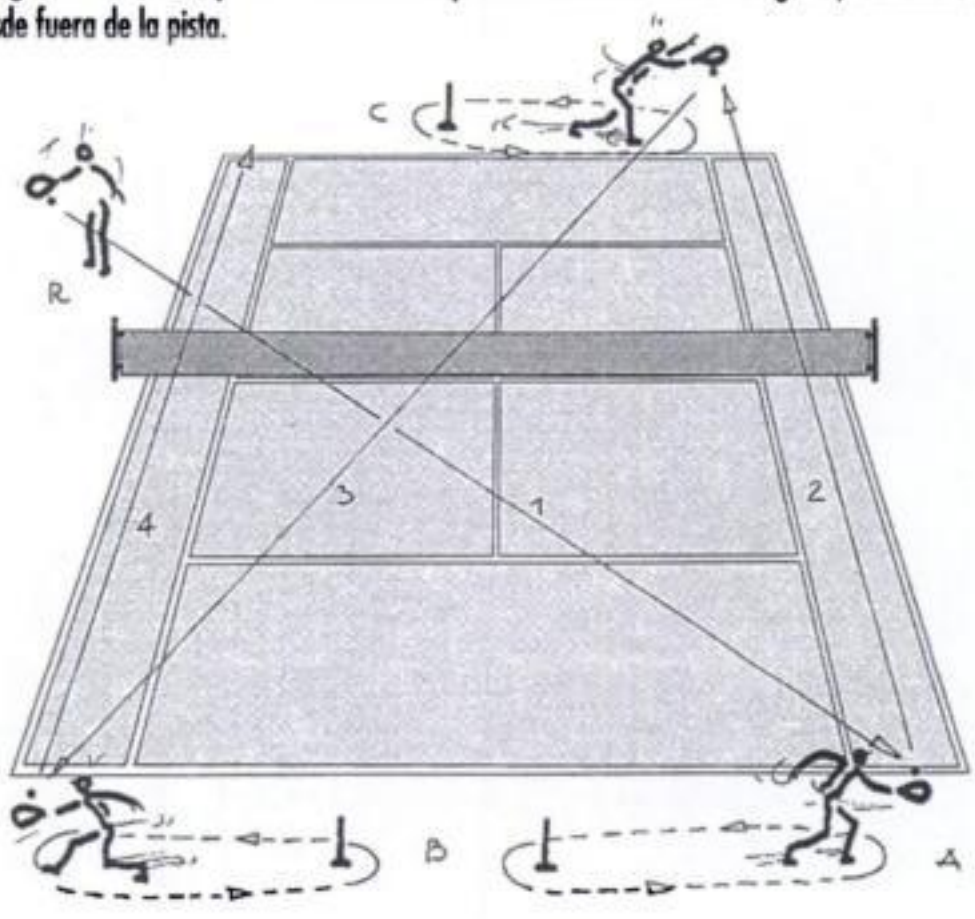



A rodea un poste y efectúa un golpe cruzado de derecha hacia B como respuesta a un potente lanzamiento de R. B, después de rodear rápidamente un poste debe devolver el golpe de A con otro golpe de derecha entre las líneas laterales.
R regula el ritmo del ejercicio con series de precisos lanzamientos en diagonal, realizados desde fuera de la pista.

## Ejercicio 93

### Objetivo

- Movimientos rítmicos y dinámicos para el perfeccionamiento de los lanzamientos
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución




A realiza un golpe de derecha entre las líneas laterales hacia C como respuesta a un lanzamiento de R realizado desde fuera de la pista. C devuelve con un golpe de revés cruzado dirigido hacia B que debe responder con un golpe de revés en paralelo dentro de las líneas laterales. Después de cada golpe, A, B y C deben rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 94

### Objetivo

- Movimientos rítmicos y dinámicos para el perfeccionamiento de los lanzamientos
- Rapidez en la ejecución
- Habilidad

Copyrighted material

Copyrighted material

Hidden page

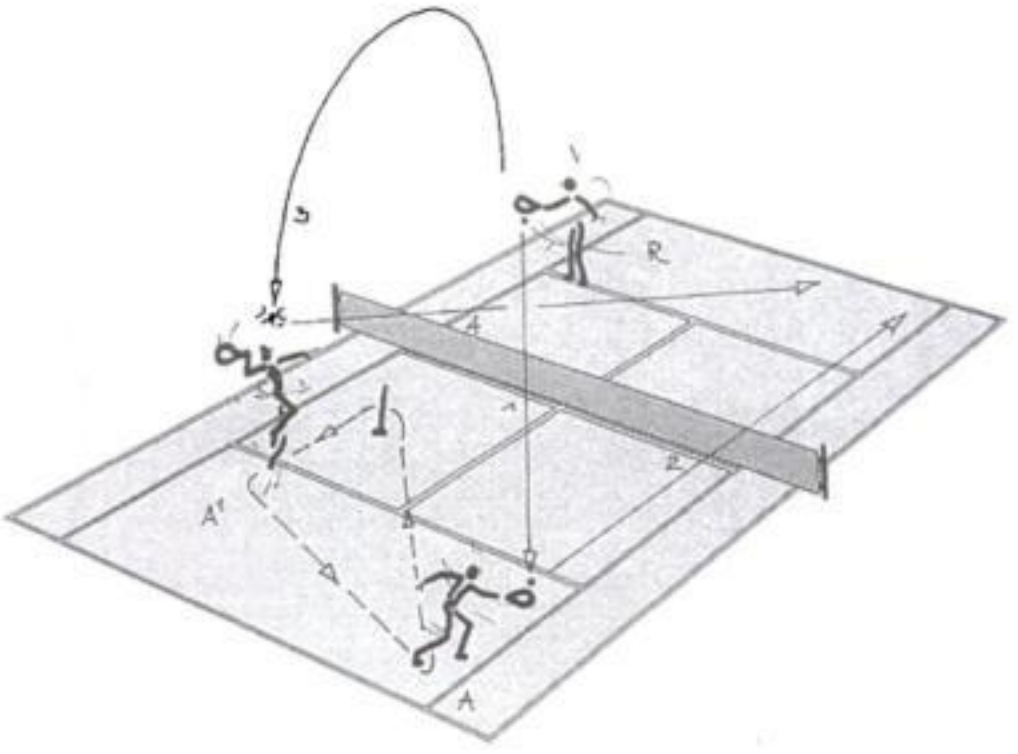
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 3

### Objetivo

- Fuerza
- Elevación
- Coordinación
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento

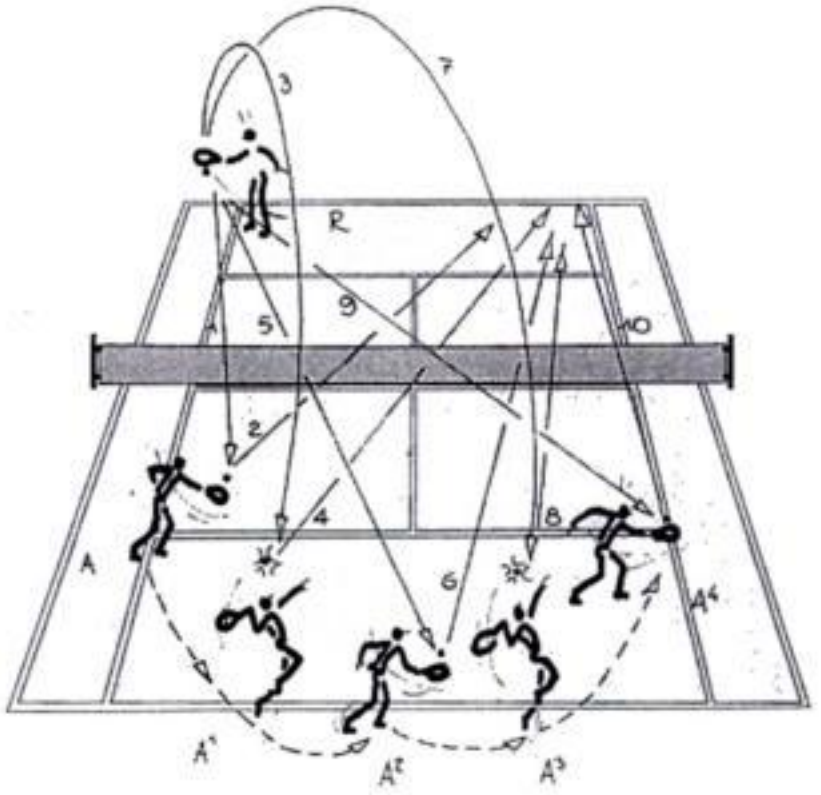



A ejecuta un golpe de derecha en paralelo y, después de desplazarse en diagonal y rodear un poste, debe responder un globo de R con un smash cruzado desde la posición $A^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y globos relativamente bajos.

## Ejercicio 4

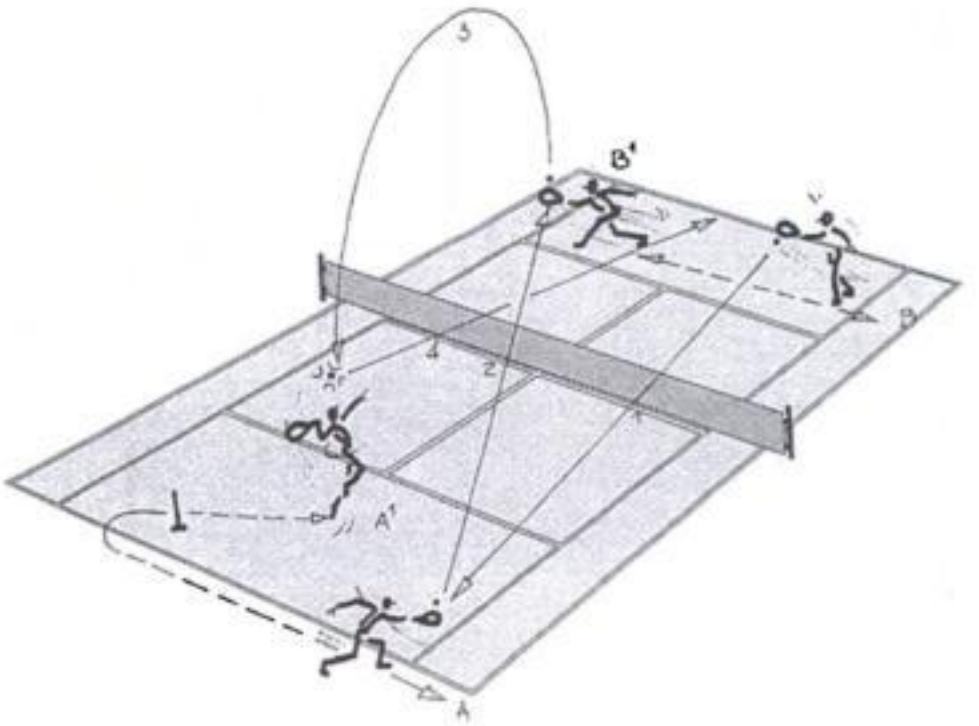
### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos en condiciones de esfuerzo fisico
- Habilidad
- Fuerza
- Rapidez en la ejecución




A se desplaza hacia atrás, hacia delante y hacia un lado (posiciones $A^1$, $A^2$, $A^3$ y $A^4$) para realizar series de golpes y smash de derecha. Todos los lanzamientos deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

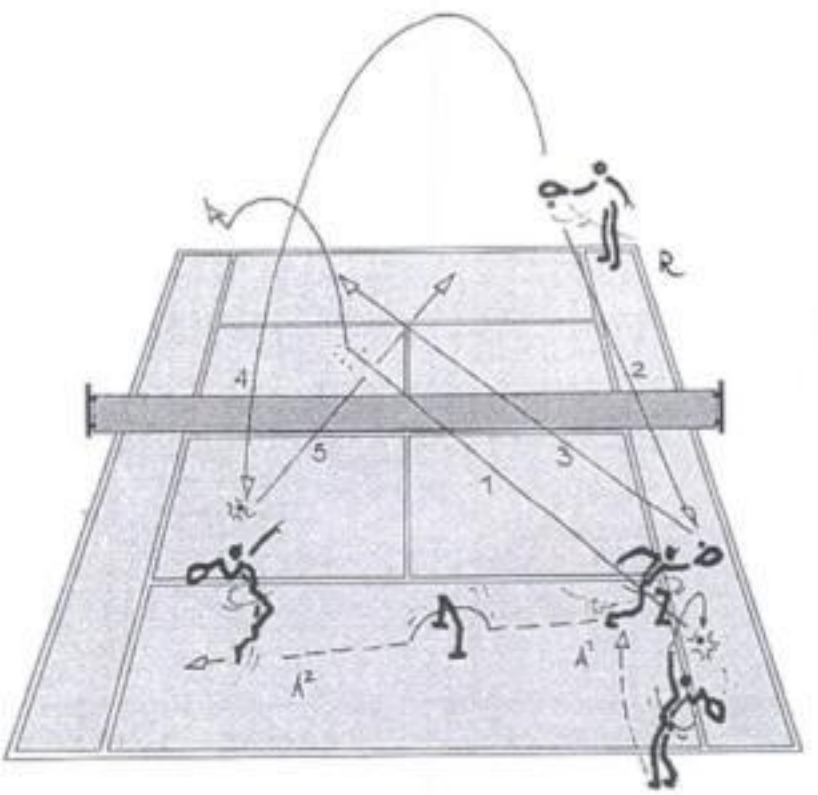



A realiza un golpe de derecha cruzado como respuesta a un potente lanzamiento de B. Después, B se desplaza hacia la posición $B^1$ para devolver el golpe de A con un globo de derecha, dirigido hacia la posición $A^1$ (a la que A habrá llegado después de desplazarse lateralmente y de rodear un poste). A debe devolver el globo desde $A^1$ con un smash cruzado. B, $B^1$ regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y precisos globos.

## Ejercicio 5

### Objetivo

- Perfeccionamiento de la ejecución por medio de la rapidez en el movimiento
- Fuerza
- Resistencia
- Rapidez en la ejecución




A sirve y se desplaza hacia delante para ejecutar un golpe cruzado de derecha desde la posición $A^1$. A continuación, se desplaza lateralmente hacia la izquierda, saltando un pequeño obstáculo, para efectuar un smash desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio enviando lanzamientos y globos difíciles.

## Ejercicio 6

### Objetivo

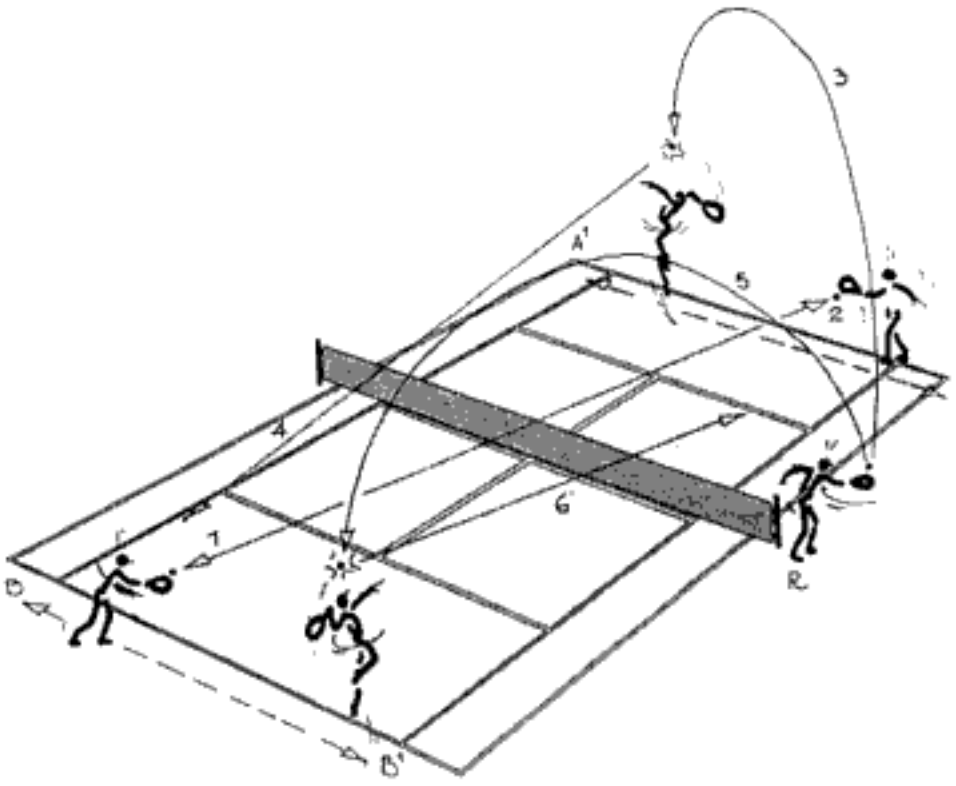
- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos en condiciones de esfuerzo físico
- Fuerza y rapidez
- Habilidad

Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

- **Perfeccionamiento técnico de la ejecución en movimiento**
- **Habilidad**
- **Rapidez en la ejecución**

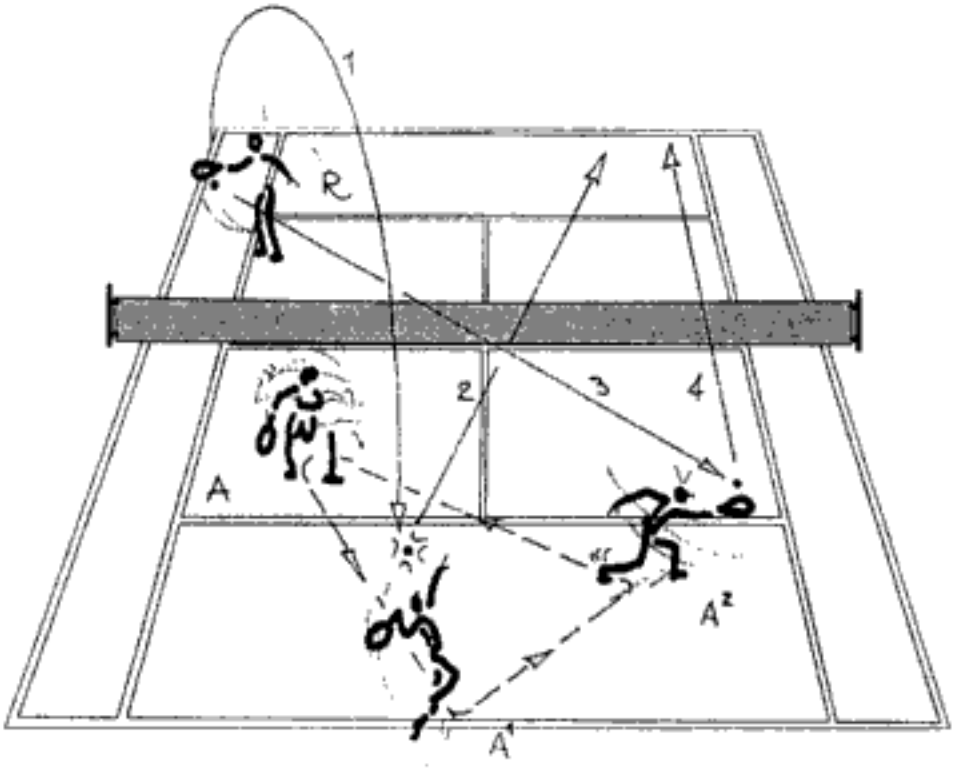



A y B intercambian lanzamientos de derecha en diagonal. En un momento aleatorio, R envía un globo a la posición $A^1$ o $B^1$ y el jugador correspondiente se debe desplazar lateralmente hacia esa posición y devolver el globo en con un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con globos diagonales relativamente altos.

## Ejercicio 8

### Objetivo

- **Desarrollo del ritmo del movimiento por medio de una adecuada capacidad técnica**
- **Tiempo de ejecución**
- **Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo**




A se desplaza en diagonal, rodea un poste y ejecuta un smash (desde la posición $A^1$) y un golpe de derecha desde la posición $A^2$. Ambos golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal y globos bajos.

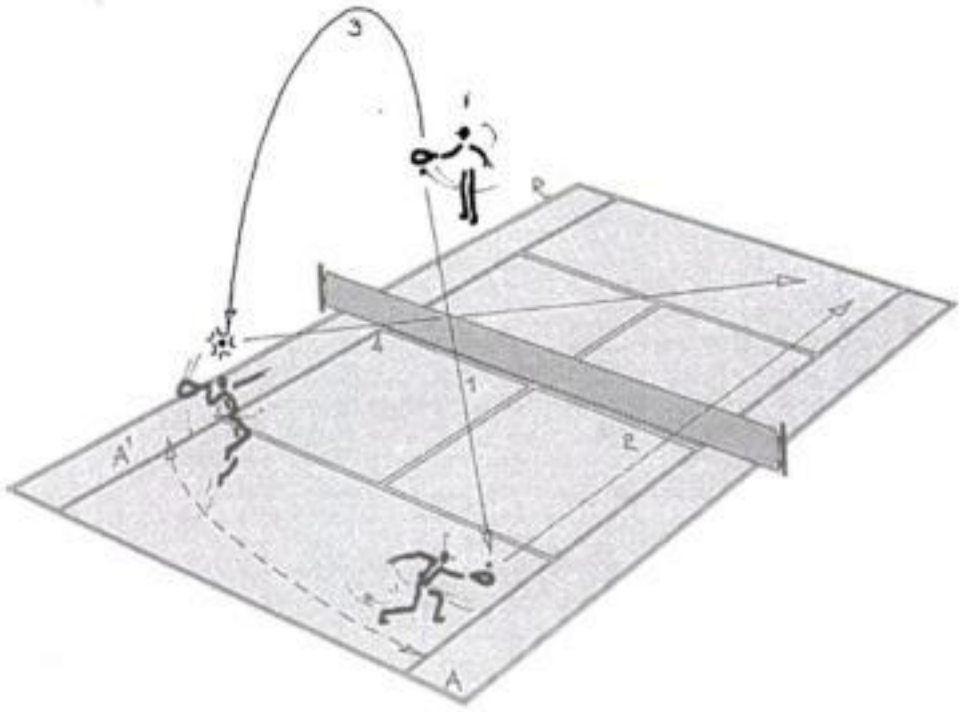
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 11

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de la ejecución en movimiento
- Elevación
- Fuerza y rapidez

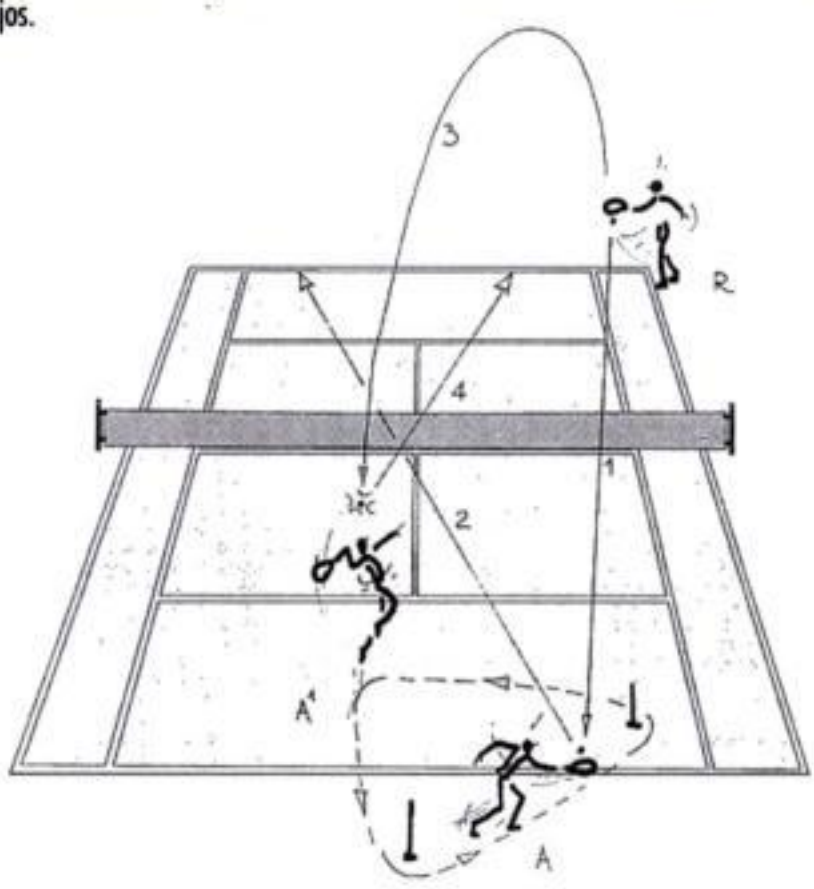



A realiza un golpe de derecha y se desplaza hacia la izquierda (posición $A^1$) para ejecutar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal, potentes lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 12

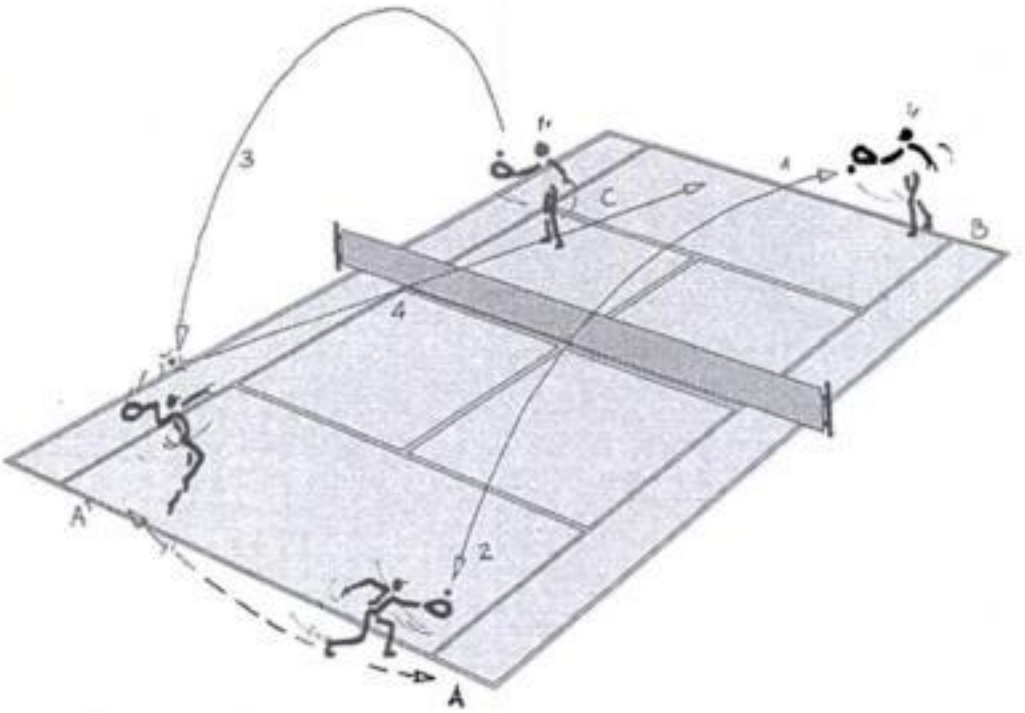
### Objetivo

- Coordinación del dinamismo motor para conseguir un ritmo constante y regular
- Fuerza
- Habilidad




A efectúa un golpe cruzado de derecha y se traslada a la posición $A^1$ después de rodear un poste y realizar un smash cruzado. En el regreso de la posición $A^1$ a la posición A, el jugador debe rodear otro poste.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal y globos realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material



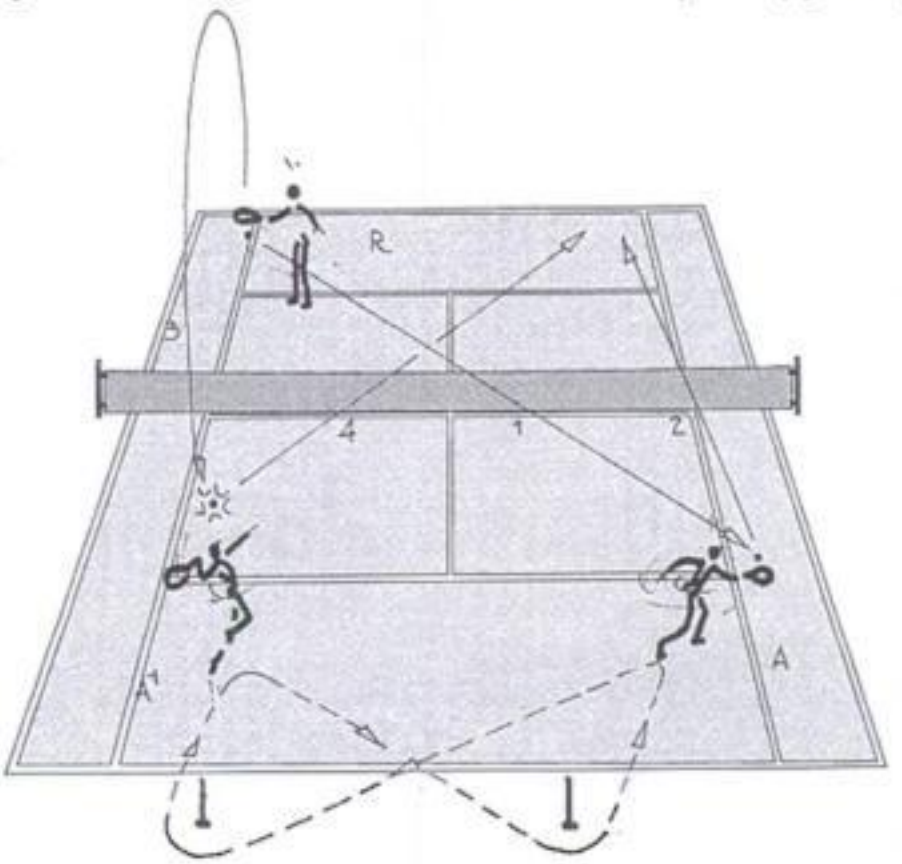

A, mientras pelotea con B, se debe desplazar lateralmente hacia la posición A' para devolver un globo de C con un smash. El peloteo entre A y B no debe interrumpirse.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos relativamente potentes y globos bajos.

## Ejercicio 13

### Objetivo

Para A, A':
- Maniobra correcta y coordinada para el perfeccionamiento rítmico de los lanzamientos
- Rapidez en la ejecución

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico




A debe devolver una pelota de R con un golpe en paralelo para, a continuación, desplazarse a la posición A', tras moverse en diagonal y rodear un poste. Desde esta posición debe realizar un smash cruzado y volver a la posición inicial después de moverse de nuevo en diagonal y rodear otro poste.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 14

### Objetivo

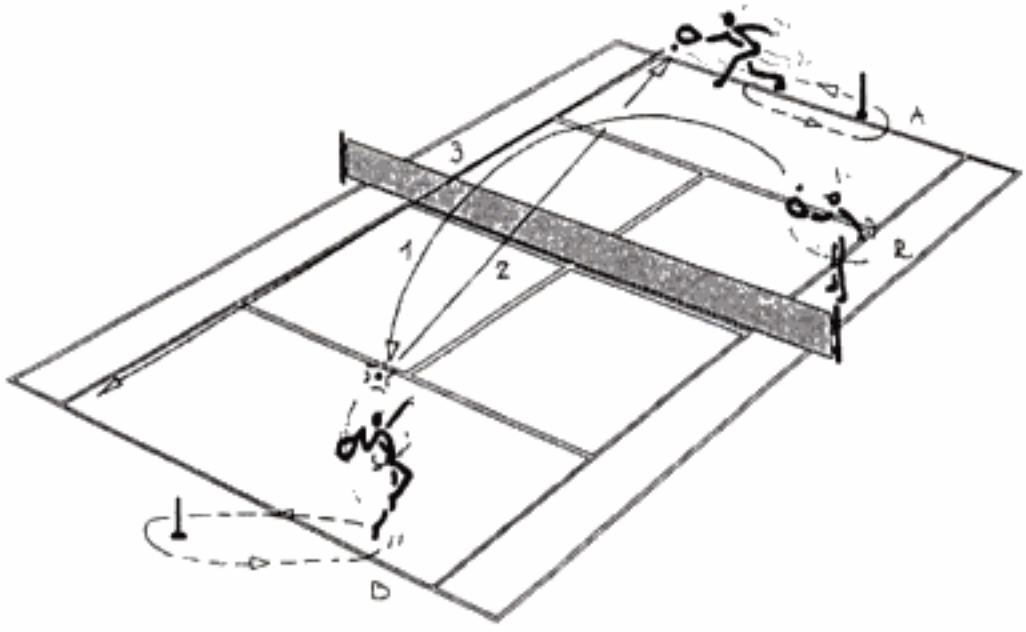
- Perfeccionamiento técnico de la ejecución en movimiento
- Resistencia
- Fuerza y rapidez

Copyrighted material

## Ejercicio 15

### Objetivo

- **Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento**
- **Habilidad**

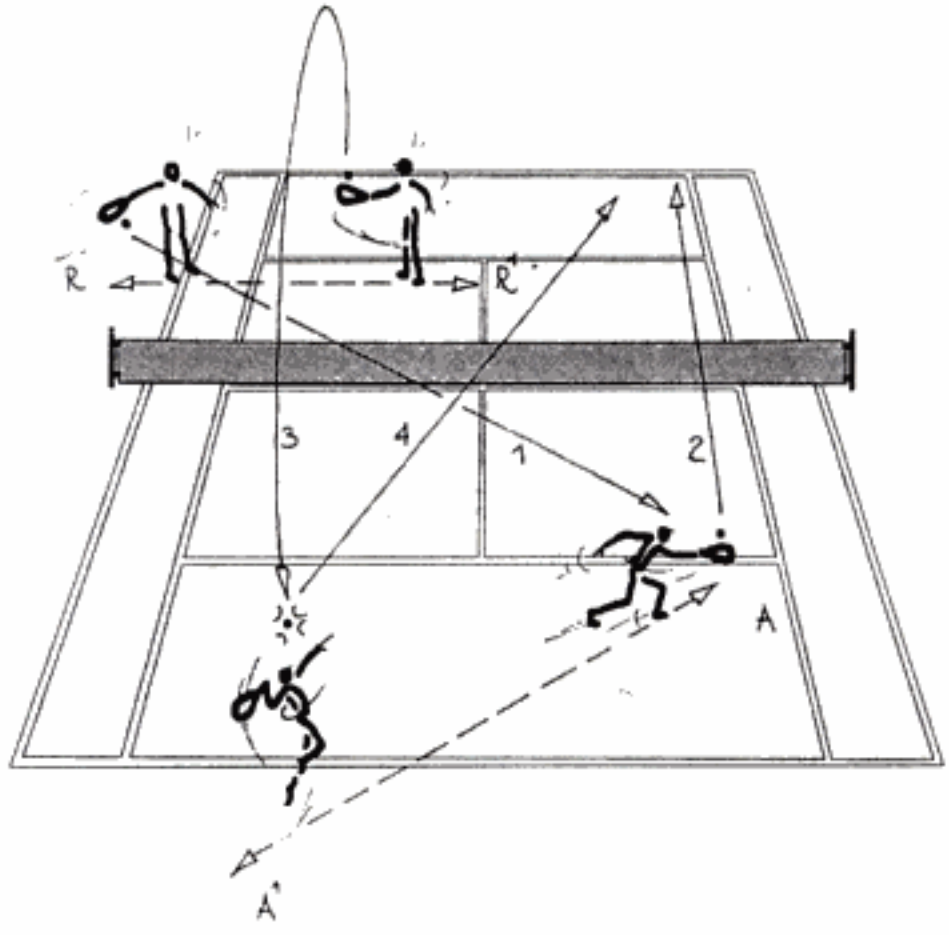



B envía un smash hacia A como respuesta a un globo de R. A replica el golpe de B con un golpe de derecha. Después de cada golpe, A y B deben rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con globos en diagonal bajos.

## Ejercicio 16

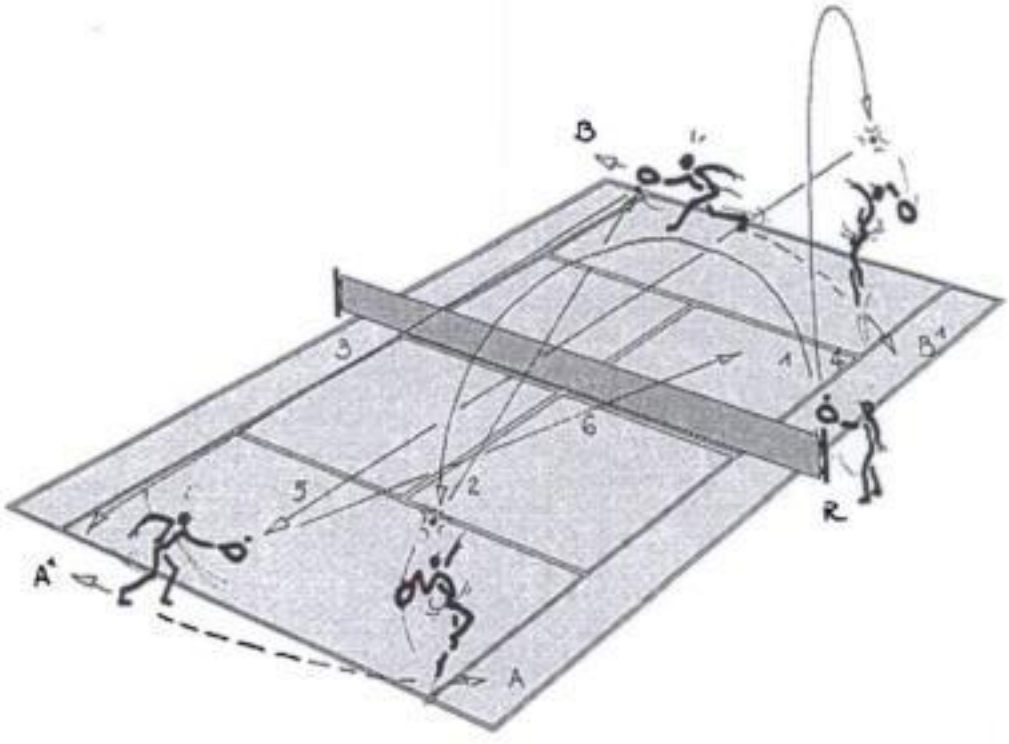
### Objetivo

- **Perfeccionamiento técnico de la ejecución en movimiento**
- **Rapidez en la ejecución**
- **Habilidad**




A ejecuta un golpe de derecha en paralelo y retrocede en diagonal para realizar un smash cruzado desde la posición $A^1$.
R, $R^1$ regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos.
El desplazamiento de R a la posición $R^1$ consiste en un desplazamiento en lateral.

Copyrighted material

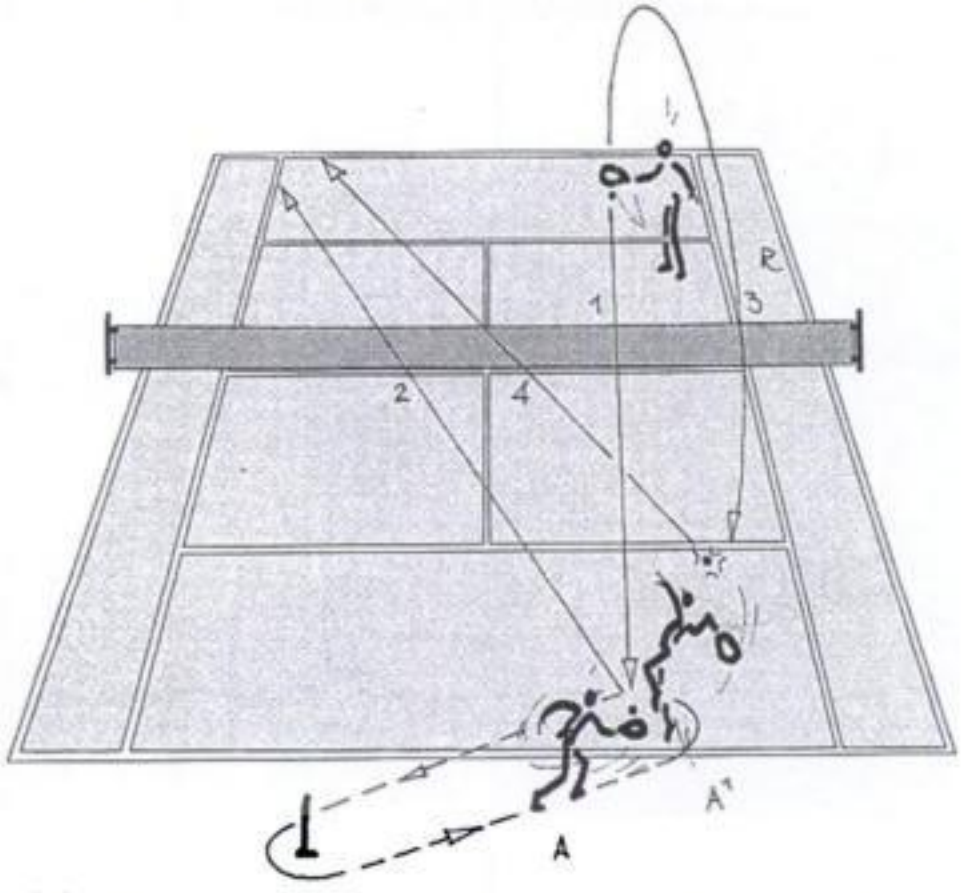



A realiza un smash que B intercepta con un golpe de derecha en paralelo. A continuación, A y B deben desplazarse lateralmente hacia las posiciones $A^1$ y $B^1$ desde donde repiten el ejercicio; pero, esta vez, B realiza el smash y A el golpe de derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con globos en diagonal bajos.

## Ejercicio 17

### Objetivo

- Coordinación de la técnica para mantener un ritmo regular en la ejecución
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad
- Tiempo de ejecución




Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador debe realizar series de golpes cruzados de derecha y smash en rápida sucesión. Después de cada golpe, el jugador debe correr en diagonal y rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles lanzamientos.

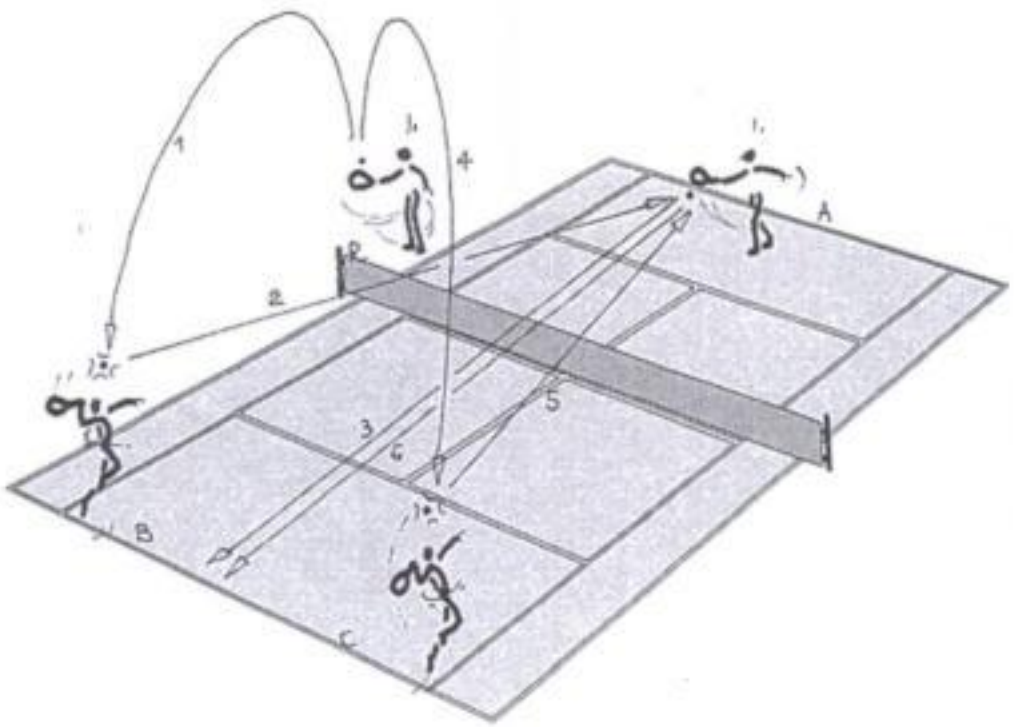
## Ejercicio 18

### Objetivo

- Coordinación de la técnica para el desarrollo sensorio-motor en los lanzamientos
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

Hidden page

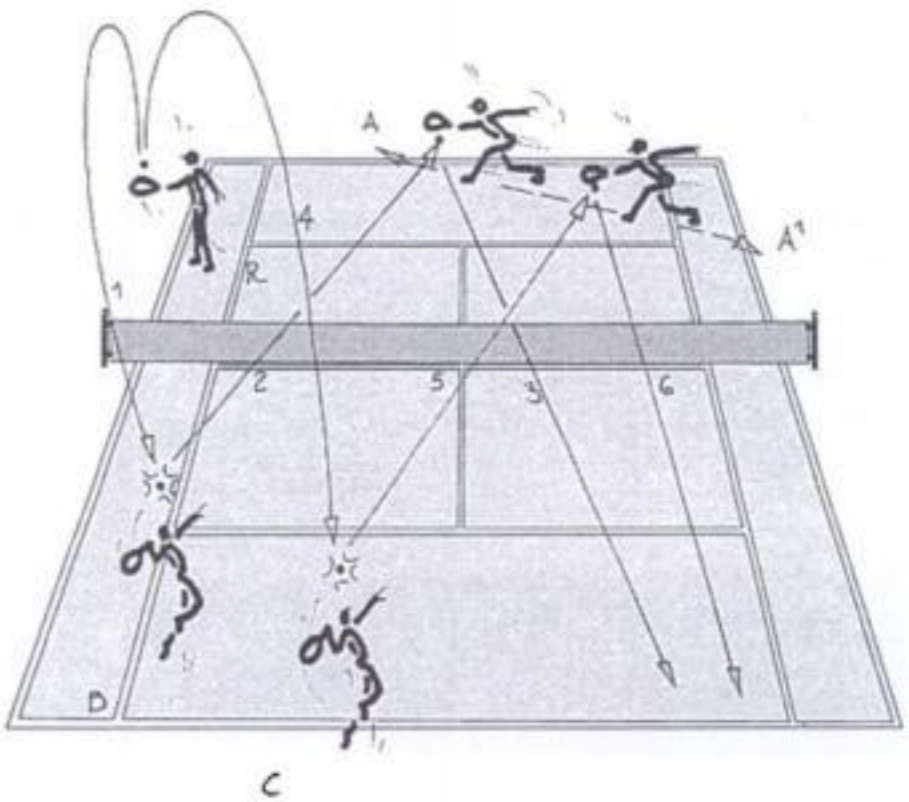



B realiza un smash como respuesta a un globo de R. A debe interceptar el smash de B con un golpe de derecha. El ejercicio continúa con R, C y A. En todo momento, A debe permanecer en el centro de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con altos globos en diagonal dirigidos hacia B y C.

## Ejercicio 21

### Objetivo

- Perfeccionamiento de la coordinación motora para conseguir un impulso eficaz y potente de los golpes
- Habilidad
- Tiempo de ejecución




C

B y C realizan sendos smash hacia la posición A y A' como respuesta a sendos globos de R. El paso de la posición A hacia la posición A' consiste en un movimiento en diagonal y, desde ambas posiciones, el jugador debe interceptar los smash con golpes de derecha dirigidos a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos difíciles y bajos.

## Ejercicio 22

### Objetivo

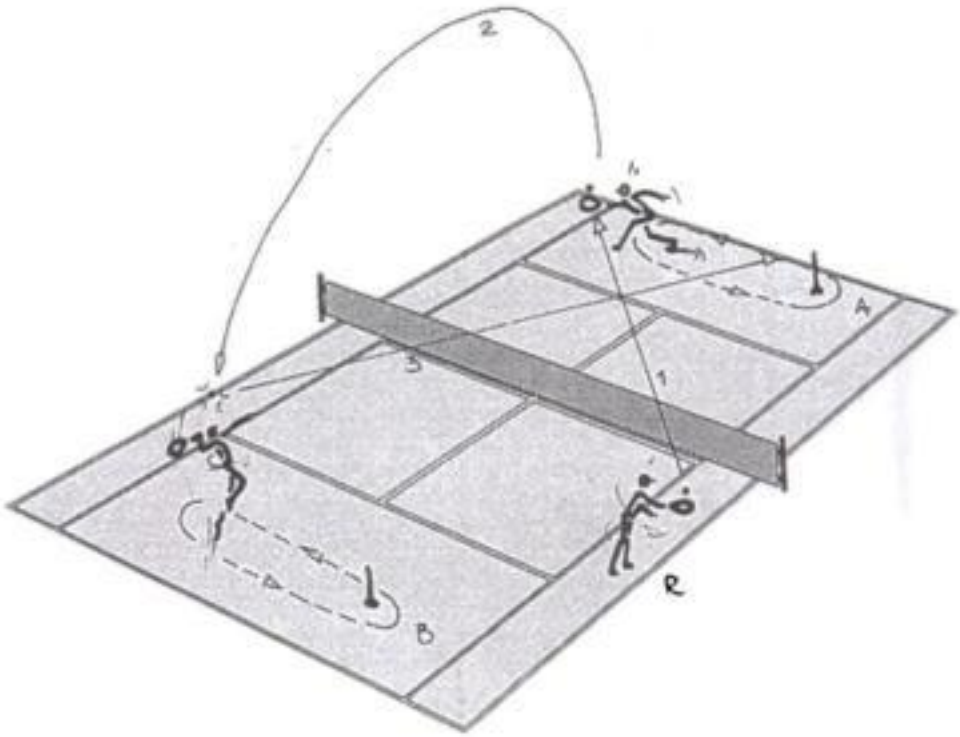
- Dinamismo motor fluido y armónico para mantener una precisión técnica coordinada en los lanzamientos
- Habilidad
- Fuerza y rapidez
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

## Ejercicio 23

### Objetivo

- Continuidad motora para el perfeccionamiento de la fluidez técnica en la ejecución
- Resistencia a la velocidad
- Tiempo de ejecución

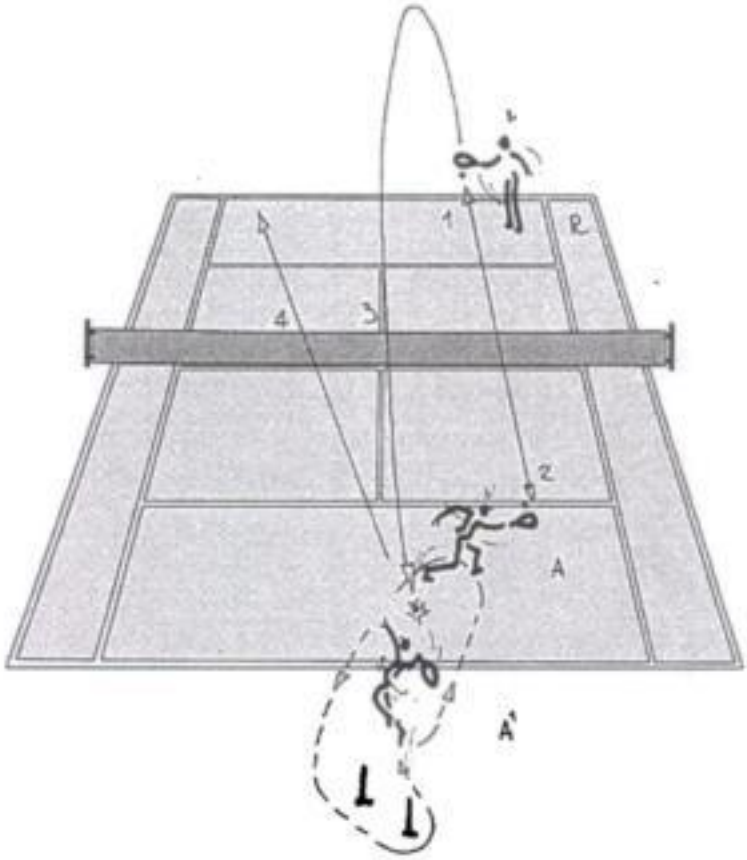



A realiza precisos globos de derecha que B debe devolver con un smash cruzado. Después de cada golpe, A y B deben desplazarse lateralmente y rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio enviando hacia A lanzamientos potentes, difíciles y en diagonal.

## Ejercicio 24

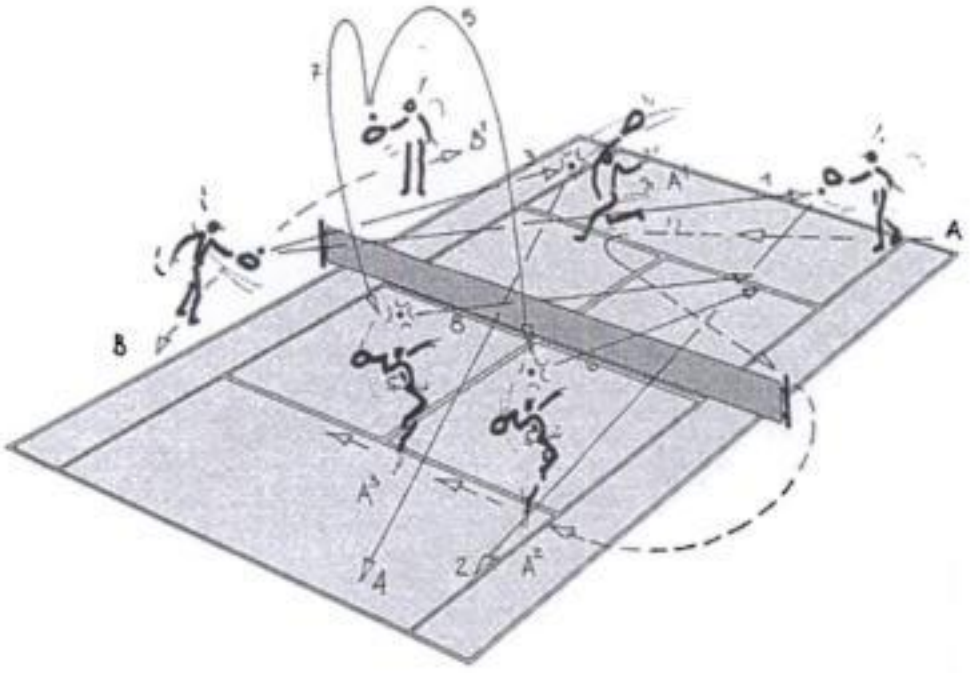
### Objetivo

- Coordinación del dinamismo motor para el perfeccionamiento técnico ejecutivo
- Habilidad
- Fuerza y rapidez
- Rapidez en la ejecución




A y R pelotean con potentes lanzamientos de derecha. De manera aleatoria, R envía un globo hacia la posición A' (a la que el jugador debe haber llegado después de rodear dos postes) que A debe devolver con un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio alternando potentes lanzamientos y largos globos altos.

Copyrighted material



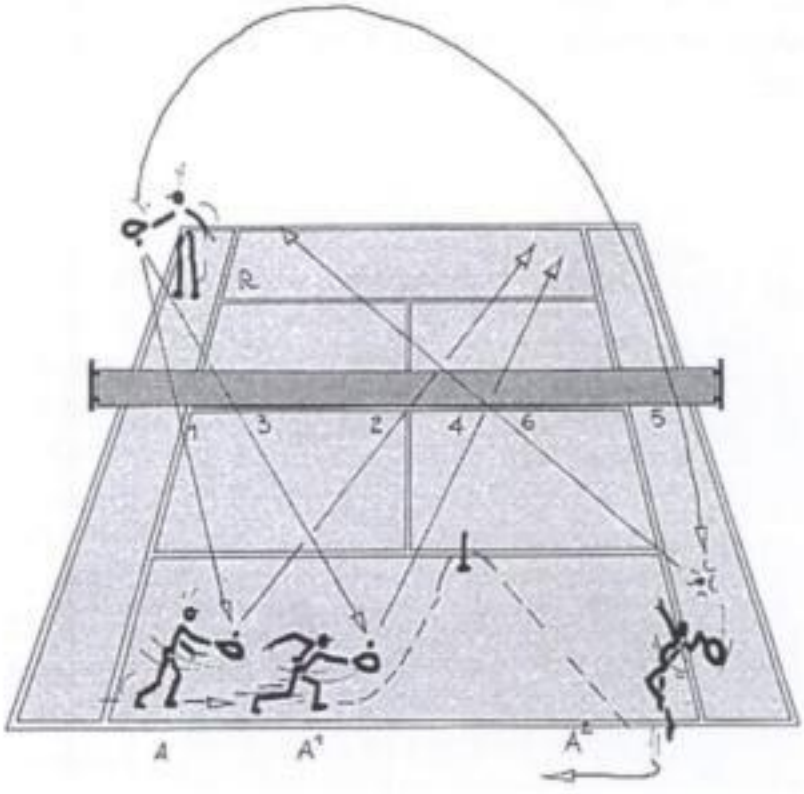

A se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ y, desde ambas posiciones, realiza series de golpes cruzados de derecha en rápida sucesión. A continuación, se desplaza hacia el otro lado de la pista para ejecutar smash cruzados desde las posiciones $A^2$ y $A^3$ mientras se desplaza lateralmente.
B, $B^1$ regulan el ritmo del ejercicio, desplazándose de un lado a otro de la pista con lanzamientos en diagonal y globos relativamente altos.

## Ejercicio 25

### Objetivo

Para A:
- Perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución con fluidez en el juego
- Fuerza
- Rapidez en la ejecución

Para B:
- Tiempo de ejecución




Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador efectúa series de golpes cruzados de derecha en rápida sucesión. Seguidamente, después de desplazarse en diagonal y rodear un poste, debe retroceder para efectuar un smash cruzado desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos altos.

## Ejercicio 26

### Objetivo

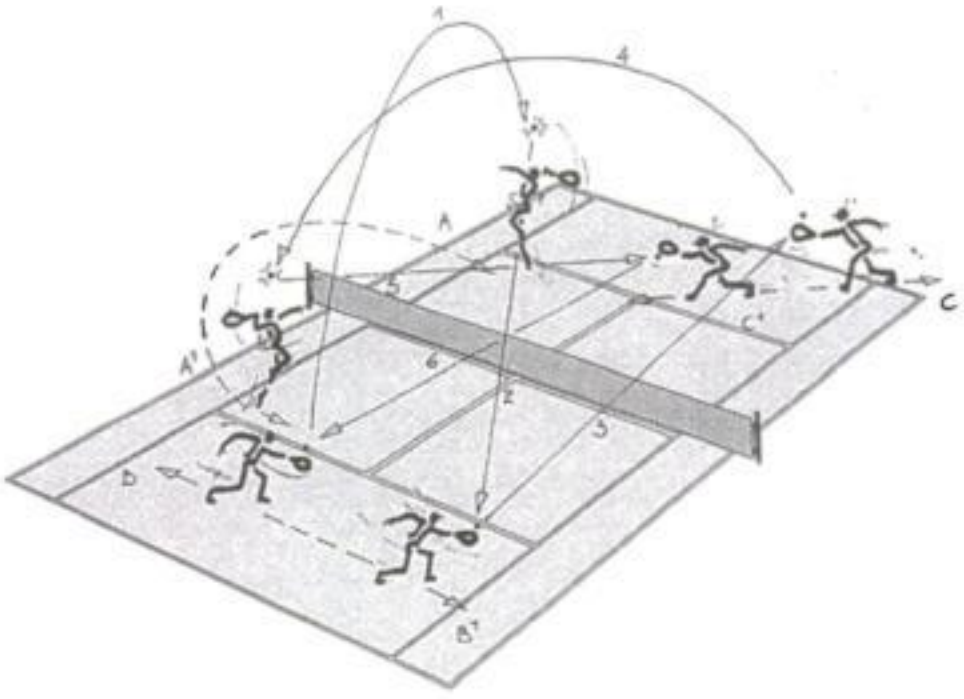
- Rápidos cambios de dirección para una ejecución técnica fluida y precisa de los lanzamientos
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

## Ejercicio 27

### Objetivo

- Movimientos rítmicos y dinámicos para el perfeccionamiento técnico de los lanzamientos
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Coordinación de movimientos complejos



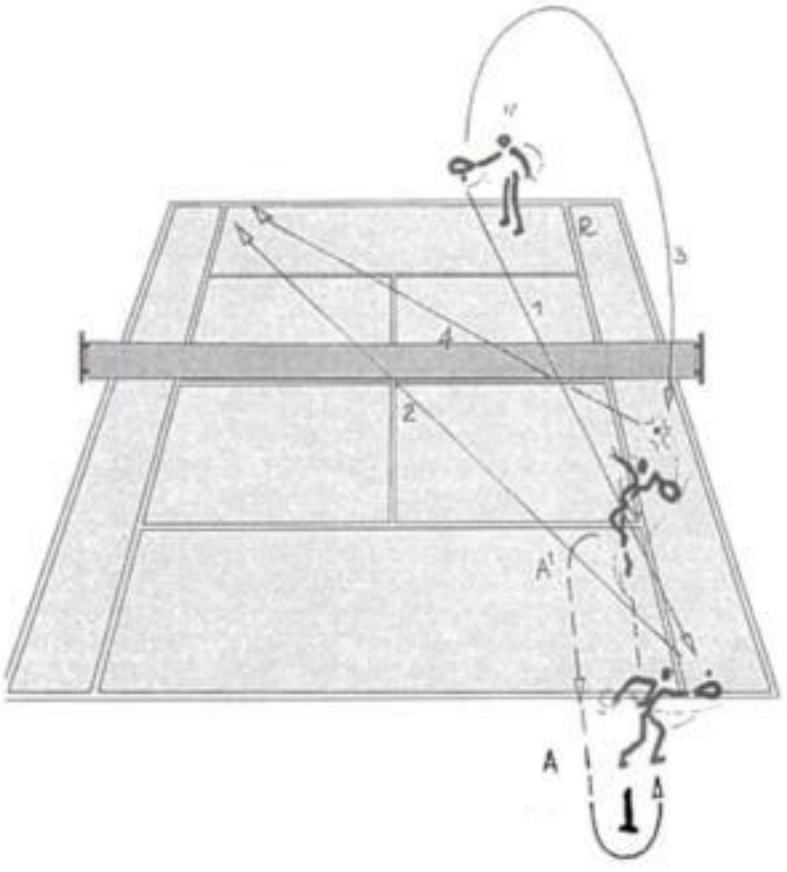
B realiza un globo que A debe devolver con un smash. Este smash se devuelve desde la posición A' (a la que B se habrá desplazado lateralmente) con un golpe de derecha dirigido hacia C. C devolverá el golpe con un globo dirigido hacia la posición A' (a la que se habrá desplazado A pasando de un lado a otro de la pista) que este jugador devolverá con un smash hacia la posición C' (a la que se habrá desplazado C moviéndose en diagonal). Y así sucesivamente.

B y C regulan el ritmo del ejercicio con precisos globos relativamente altos que permiten al jugador (desde las posiciones A y A') moverse de un lado a otro de la pista para realizar golpes de smash.

## Ejercicio 28

### Objetivo

- Desarrollo del ritmo del movimiento mediante una adecuada capacidad técnica
- Habilidad
- Tiempo de ejecución



A, después de rodear un poste, realiza un golpe de derecha y, a continuación, avanza hacia la red para ejecutar un golpe de smash desde la posición A'.

R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos dirigidos hacia la posición A y globos bajos dirigidos hacia la posición A'.

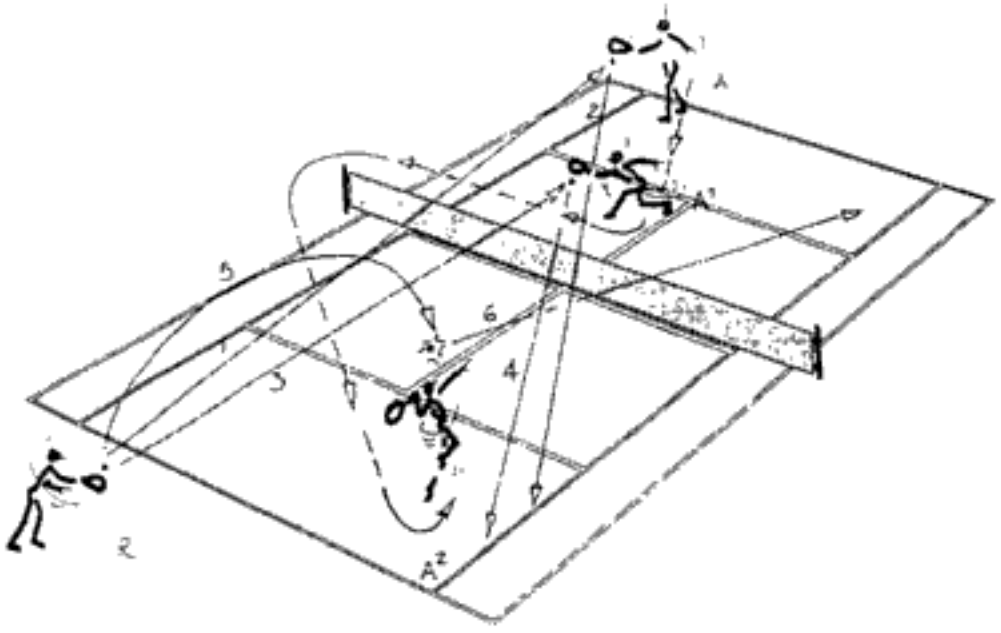
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 31

### Objetivo

- **Continuidad motora para el perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución**
- **Percepción espacio-temporal para $A^2$**
- **Habilidad**

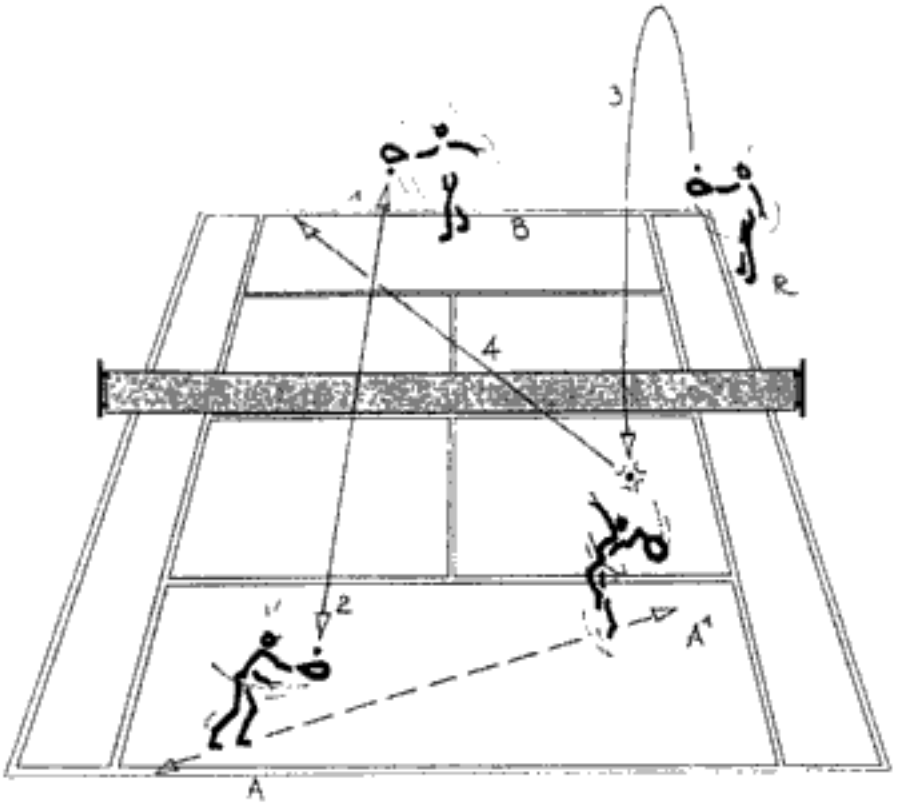



A se desplaza en diagonal y hacia delante hacia la posición $A^1$ y, desde ambas posiciones, realiza golpes cruzados de derecha y voleas bajas, respectivamente, en rápida sucesión.
A continuación, se desplaza rápidamente hacia el otro lado de la pista para ejecutar un smash cruzado desde la posición $A^2$, como respuesta a un globo que R envía desde detrás de él.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 32

### Objetivo

- **Perfeccionamiento del ritmo ejecutivo para conseguir una elevada capacidad técnica**
- **Rapidez en el movimiento**
- **Fuerza**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**




A pelotea con golpes de derecha con B y se desplaza en diagonal para efectuar un smash desde la posición $A^1$ como respuesta a un globo de R. El intercambio entre A y B no debe interrumpirse.
B y R regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos y globos sincronizados que permiten que A ejecute correctamente sus golpes.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

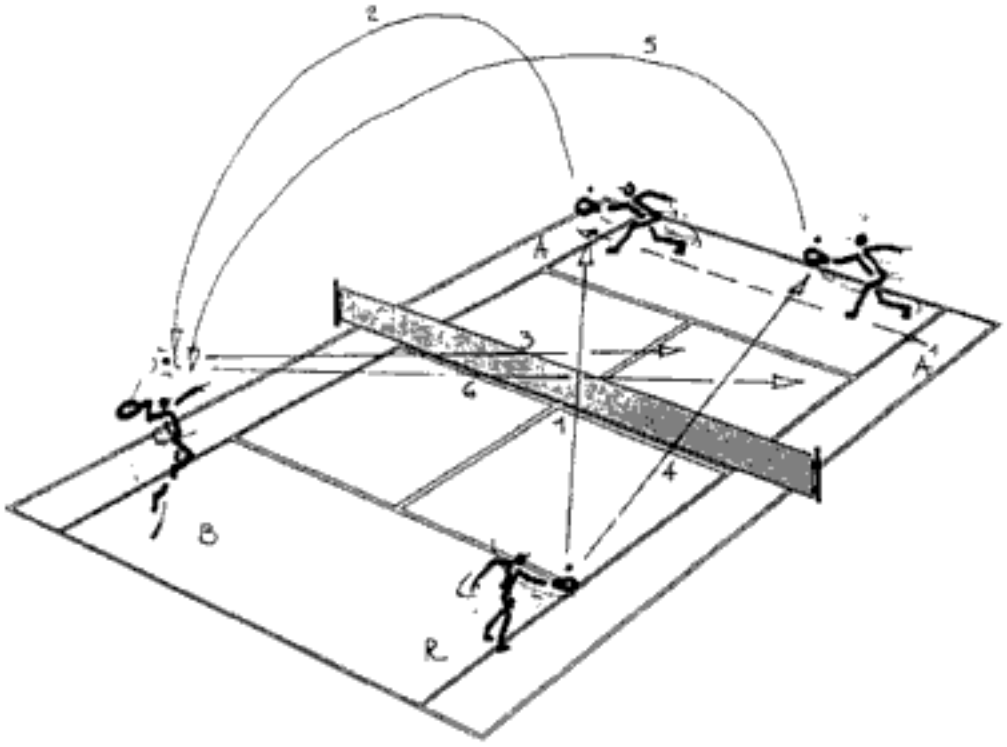
Hidden page

## Ejercicio 39

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Coordinación del movimiento técnico para el desarrollo sensorio-motor de los lanzamientos**
- **Habilidad**
- **Tiempo de ejecución**

**Para B:**
- **Coordinación y rapidez en la ejecución**
- **Elevación**



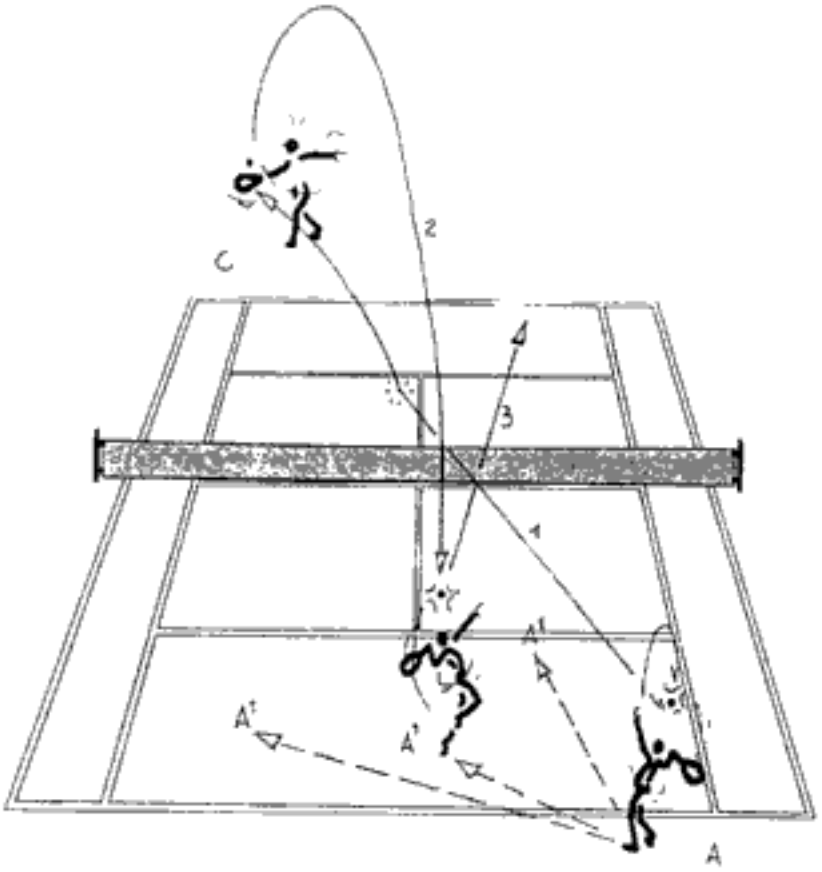

A se desplaza lateralmente hacia la posición A¹ y, desde ambas posiciones, se efectúan globos de derecha hacia B como respuesta a potentes lanzamientos de R. B devuelve los globos con golpes de smash cruzados desde una posición fija.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 40

### Objetivo

**Para A, A¹:**
- **Perfeccionamiento de la precisión en los lanzamientos por medio de un movimiento armónico y fluido**
- **Fuerza y rapidez**

**Para C:**
- **Coordinación y precisión del movimiento técnico**




A sirve y C debe restar el servicio con un globo de derecha. Desplazándose A hasta la posición A¹ (en diversas zonas de la pista) el jugador debe responder el globo de C con un smash.

Copyrighted material

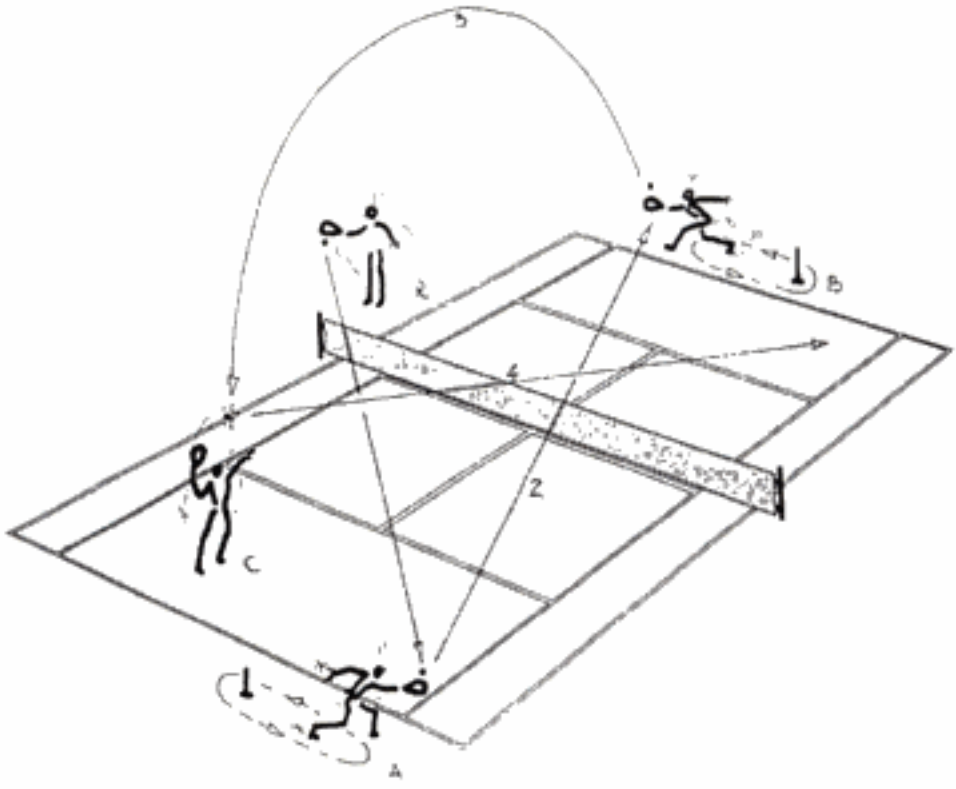
Hidden page

## Ejercicio 43

### Objetivo

**Para A y B:**
- **Movimiento coordinado para el perfeccionamiento rítmico de los movimientos**
- **Habilidad**
- **Rapidez en el movimiento**

**Para C:**
- **Fuerza y rapidez**

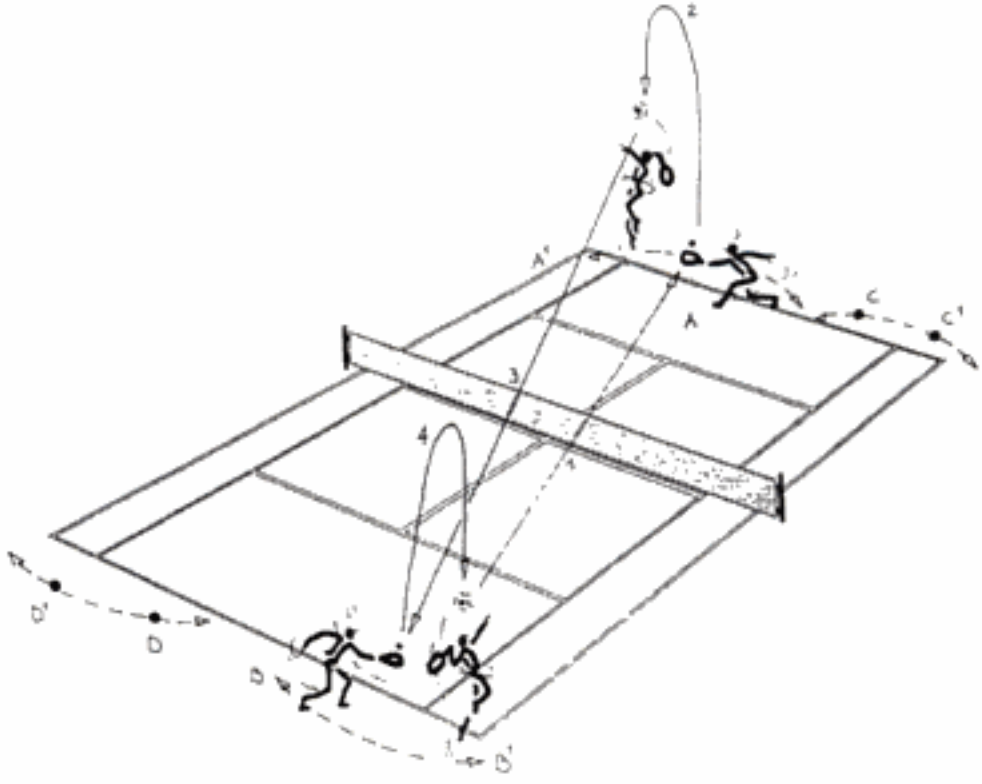



A envía un golpe de derecha hacia B como respuesta a un potente lanzamiento de R. B devuelve este lanzamiento con un globo de derecha dirigido hacia C y éste responde el globo con un smash cruzado. Después de cada lanzamiento A y B deben rodear un poste. R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 44

### Objetivo

- **Coordinación del dinamismo motor para el desarrollo de un ritmo armónico en los lanzamientos**
- **Fuerza**
- **Habilidad**
- **Rapidez en la ejecución**




A se envía a sí mismo un globo de derecha y se desplaza hacia la posición $A^1$ para realizar, sobre sí un globo y un golpe de smash hacia B. El ejercicio se repite, en las mismas condiciones, desde las posiciones B, C y D. Las posiciones C y D se sitúan en el lado opuesto.

Copyrighted material

Hidden page

Copyrighted material

# CAPÍTULO NOVENO

## Ejercicios combinados de revés y smash para el perfeccionamiento técnico-táctico de los lanzamientos, de la rapidez en el movimiento y de los cambios de dirección

### Movimientos tácticos para coordinar golpes difíciles con rapidez en la ejecución

*En los ejercicios que componen este capítulo se presentan diversas situaciones del juego. Si la técnica de revés no se realiza de forma correcta, el lanzamiento siguiente sufre considerablemente. La correcta ejecución de este lanzamiento, cuando es un smash, implica la práctica de ejercicios más difíciles porque existe una alteración de la técnica y condiciones diversas en la ejecución.*

*Las variaciones en la velocidad (rapidez en el movimiento, cambios de dirección, etc.) con la que se llevan a cabo los ejercicios combinados de revés y smash no debe dificultar el perfeccionamiento de la técnica. Éste es el principal objetivo de este capítulo.*

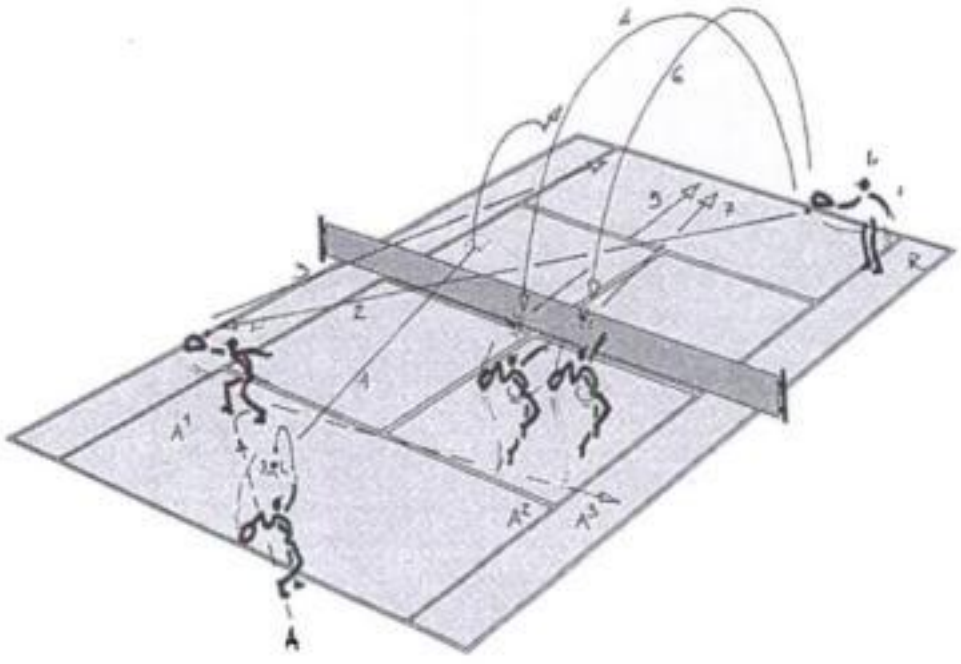
*Los ejercicios específicos para diversas cualidades físicas se presentan paso a paso y están relacionadas con el ritmo en la ejecución de los golpes requeridos (que debe ser constante) por medio de la rapidez en la ejecución técnicamente coordinada y de acuerdo con precisos movimientos tácticos elegidos.*
*La cantidad y la intensidad decidirán el resultado de esta parte del programa de entrenamiento. El desarrollo de procedimientos tácticos predeterminados a lo largo de todo el programa de entrenamiento es fundamental.*

*Gracias a la ejecución de ejercicios complejos, la capacidad práctica empezará a destacar y la adquisición de cualidades específicas revelará una madurez en relación con el conocimiento táctico. Esto permitirá al tenista adaptarse a múltiples situaciones con las que se enfrentará durante el juego.*

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

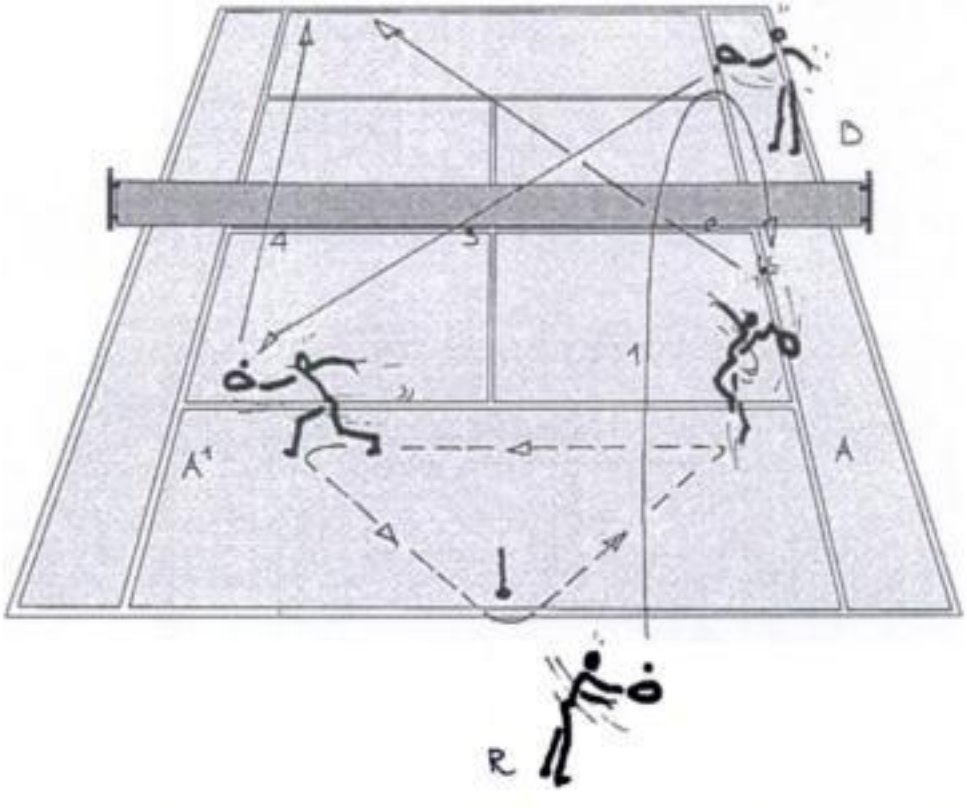


Después de servir, A se desplaza en diagonal hacia la izquierda (posición $A^1$) desde donde realiza un golpe de revés en paralelo. Seguidamente, se desplaza en diagonal hacia la derecha para ejecutar desde las posiciones $A^2$ y $A^3$ golpes de smash cruzados en rápida sucesión.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 5

### Objetivo

- Combinaciones técnicas para desarrollar el ritmo de la ejecución
- Elevación
- Tiempo de ejecución para $A^2$ y $A^3$
- Fuerza y rapidez



Mientras A avanza en diagonal, recibe un globo de R desde detrás que debe golpear con un smash cruzado. A continuación, se desplaza lateralmente hacia la izquierda para realizar una volea de revés en paralelo desde la posición $A^1$. El regreso de la posición $A^1$ a la posición A consiste en un desplazamiento en diagonal rodeando un poste.
B y R regulan el ritmo del ejercicio con series de globos difíciles y lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 6

### Objetivo

- Capacidad motora para el desarrollo de una fluidez en la técnica de ejecución
- Rapidez en el movimiento con percepción espacio-temporal
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

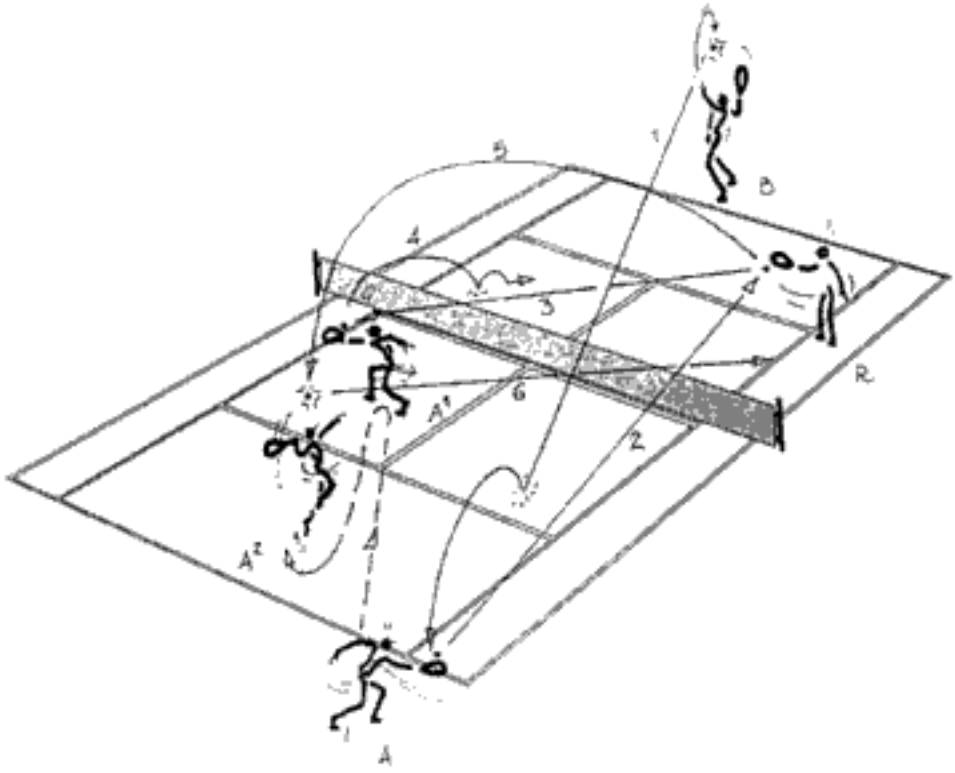
Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

**Para A, $A^1$, $A^2$:**
- **Mejora de las técnicas de movimiento**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**

**Para B:**
- **Coordinación del movimiento técnico**
- **Fuerza y rapidez**

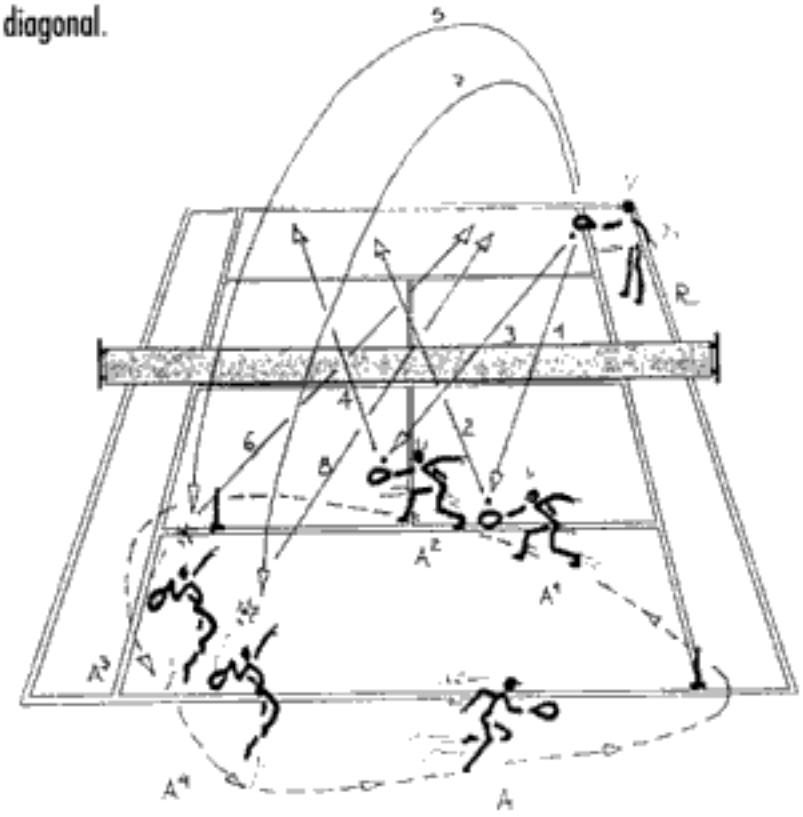



B sirve hacia A que resta con un golpe de derecha dirigido hacia R. Seguidamente, se desplaza hacia la posición $A^1$ para realizar un volea de revés con dejada. Por último, retrocede hacia la posición $A^2$ desde donde realiza un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio tanto con lanzamientos difíciles y potentes como con bajos globos en diagonal.

## Ejercicio 8

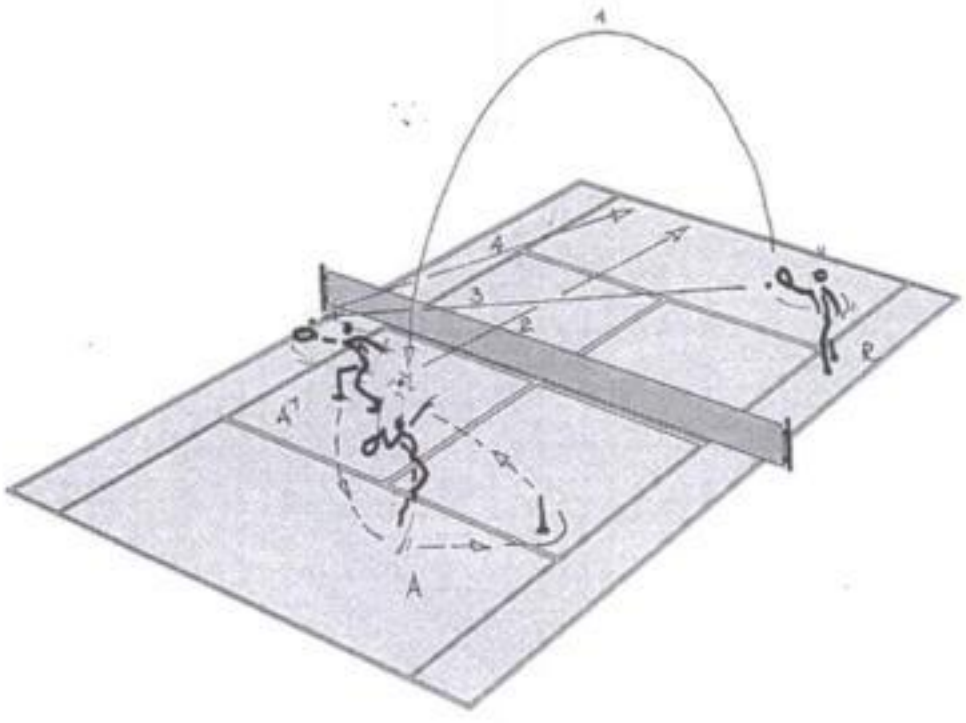
### Objetivo

- **Dinamismo motor fluido y armónico para conseguir una precisión técnica coordinada en los lanzamientos**
- **Tiempo de ejecución**
- **Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo**




A se desplaza en diagonal, rodeando un poste, y ejecuta series de golpes cruzados de revés desde las posiciones $A^1$ y $A^2$. Después de rodear otro poste, efectúa golpes de smash cruzados, mientras retrocede hacia las posiciones $A^3$ y $A^4$.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles y potentes lanzamientos y con globos en diagonal realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

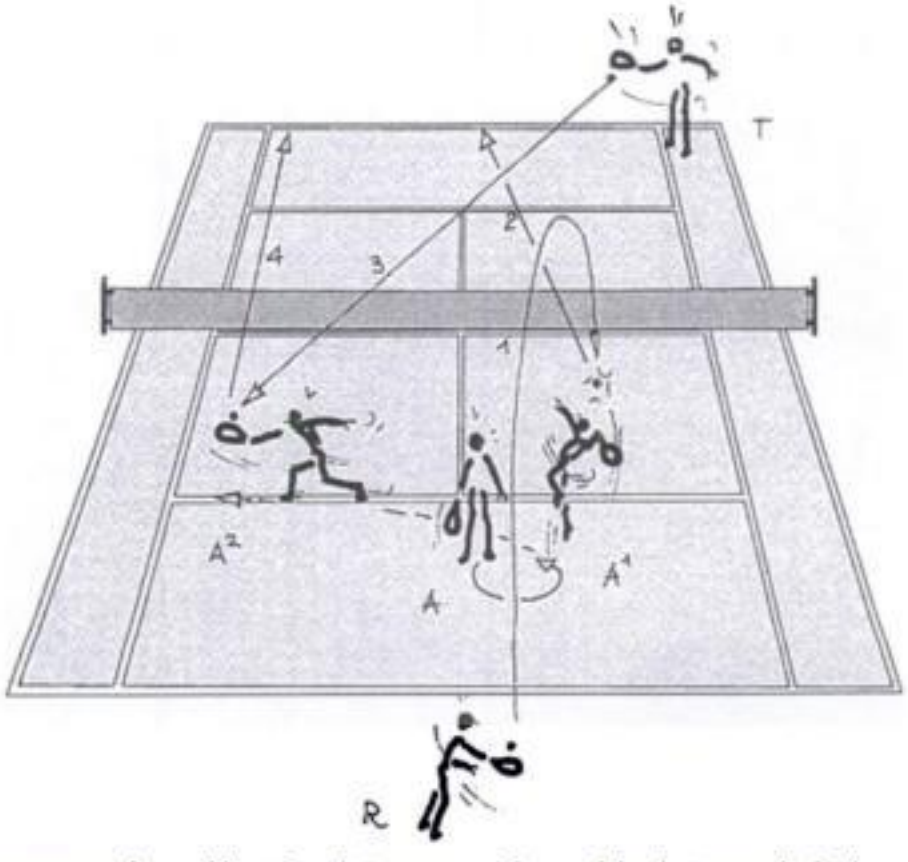



A realiza un smash y, después de rodear un poste, ejecuta una volea de revés en paralelo desde la posición $A^1$.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos y difíciles lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 9

### Objetivo

- Continuidad motora para alcanzar el perfeccionamiento de la coordinación técnica de los lanzamientos
- Habilidad
- Fuerza y rapidez
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo




A se encuentra de espaldas a la red. Entonces, recibe un globo de R enviado desde su propia pista y debe girarse para, desde la posición $A^1$, realizar un smash cruzado. A continuación, se desplaza lateralmente hacia la izquierda (posición $A^2$) desde donde ejecutará una volea de revés en paralelo.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con series de globos bajos y lanzamientos difíciles y potentes.

## Ejercicio 10

### Objetivo

- Alta coordinación dinámica para conseguir un óptimo rendimiento técnico
- Tiempo de ejecución
- Habilidad
- Velocidad de reacción

Copyrighted material

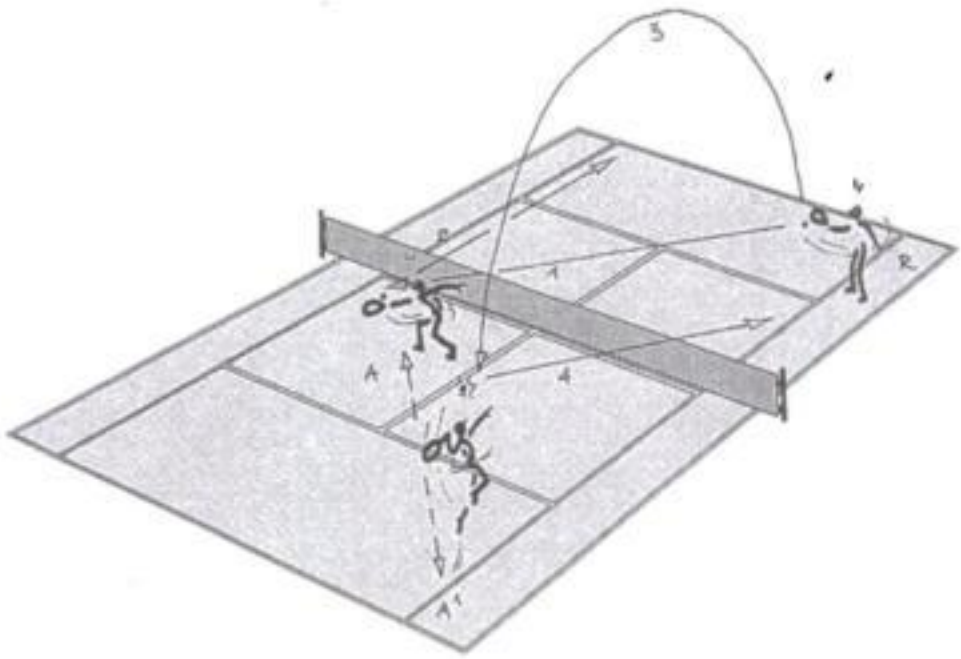
Hidden page

Hidden page

## Ejercicio 15

### Objetivo

- Perfeccionamiento de la ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad

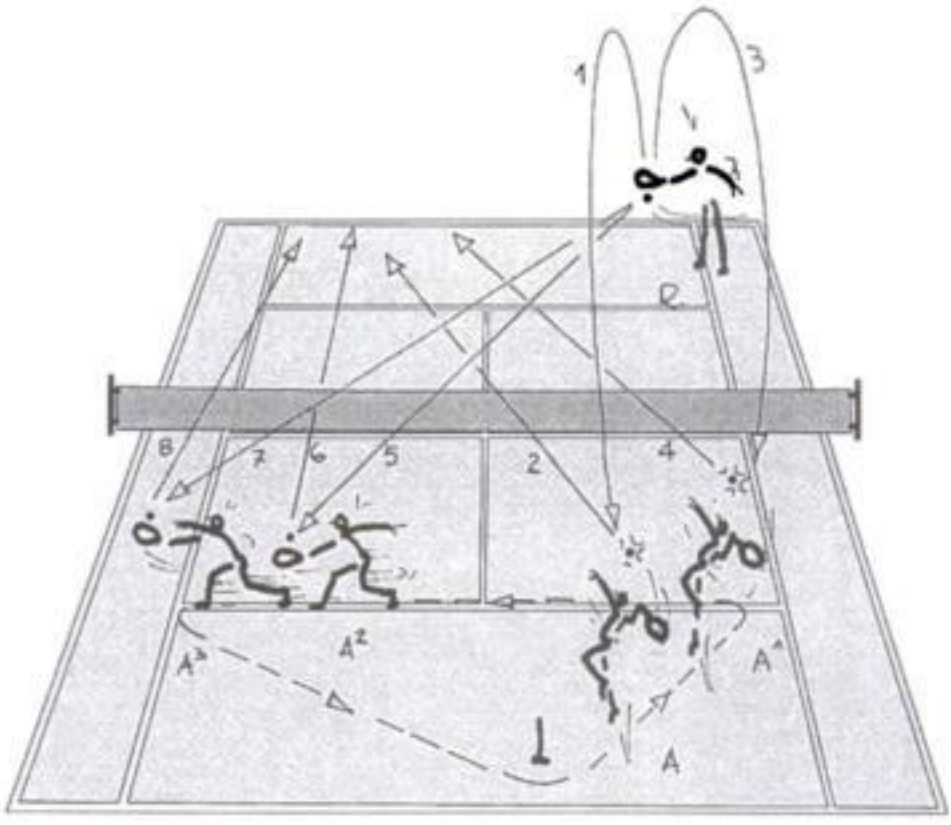



A ejecuta una volea de revés en paralelo que R devuelve con un globo. Entonces, A se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ para realizar un smash cruzado como respuesta a un globo de R.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 16

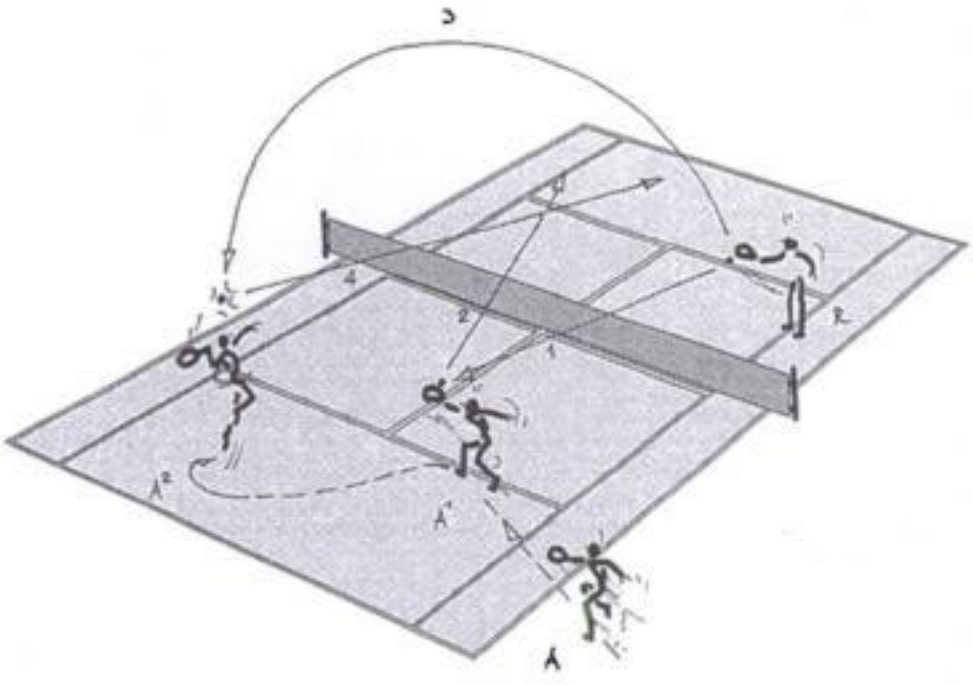
### Objetivo

- Rapidez en el movimiento y coordinación del movimiento técnico
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad
- Tiempo de ejecución




Desde las posiciones A y $A^1$, a las que se ha llegado con un desplazamiento en diagonal y tras rodear un poste, el jugador ejecuta series de smash cruzados. A continuación, se desplaza lateralmente hacia su izquierda (posiciones $A^2$ y $A^3$) para realizar series de voleas de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio tanto con globos bajos como con rápidos y potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material

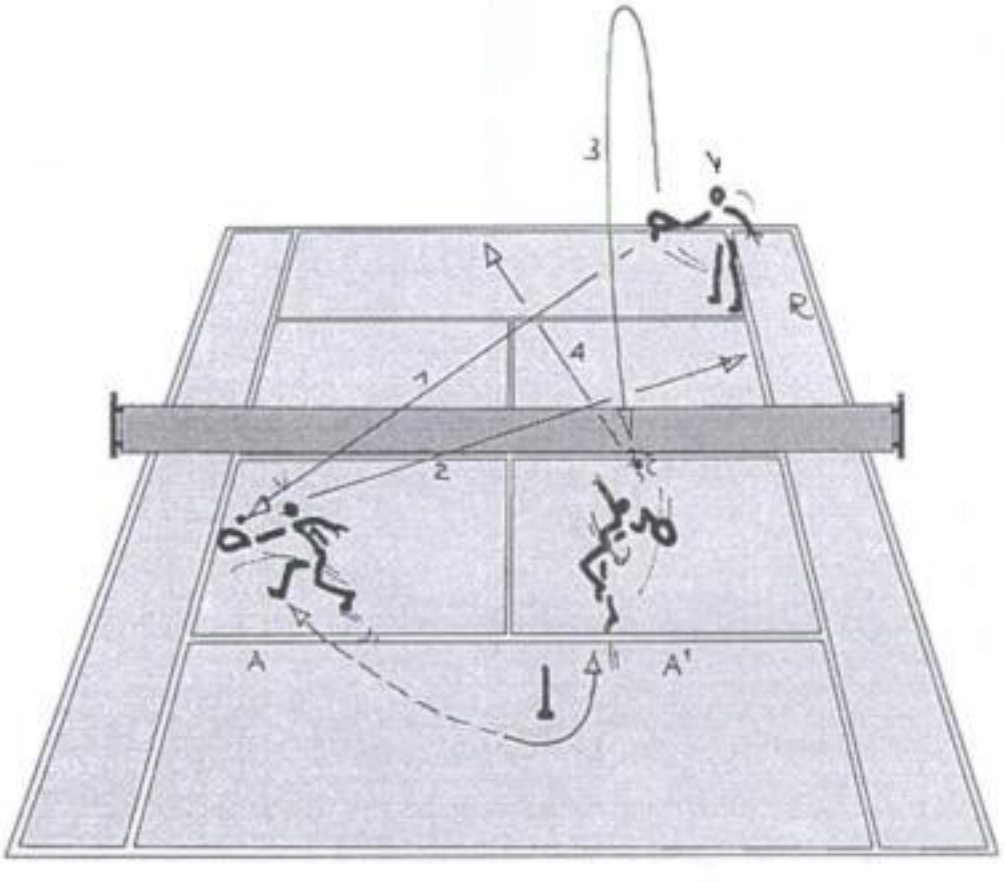


A se desplaza en diagonal desde fuera de la pista hacia la posición $A^1$ desde donde efectúa golpes de revés cruzados. Seguidamente, se desplaza hacia atrás (posición $A^2$) para realizar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 17

### Objetivo

- Dinamismo motor para el desarrollo de la rapidez en el movimiento técnico de la ejecución
- Habilidad



A realiza un golpe de revés cruzado como respuesta a un lanzamiento de R y, entonces, se desplaza hacia la posición $A^1$ (después de moverse en diagonal y rodear un poste) para efectuar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 18

### Objetivo

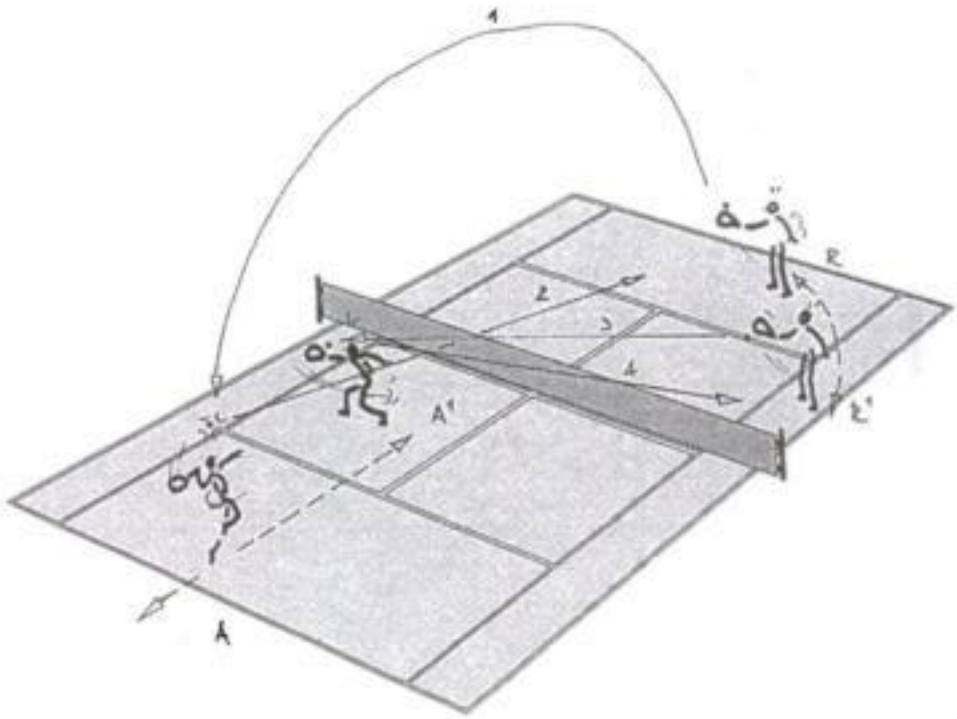
- Dinamismo motor coordinado para el desarrollo de una fluidez técnica en la ejecución
- Elevación
- Fuerza y rapidez

Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

- Fluidez técnica en la ejecución con una velocidad constante
- Elevación
- Tiempo de ejecución



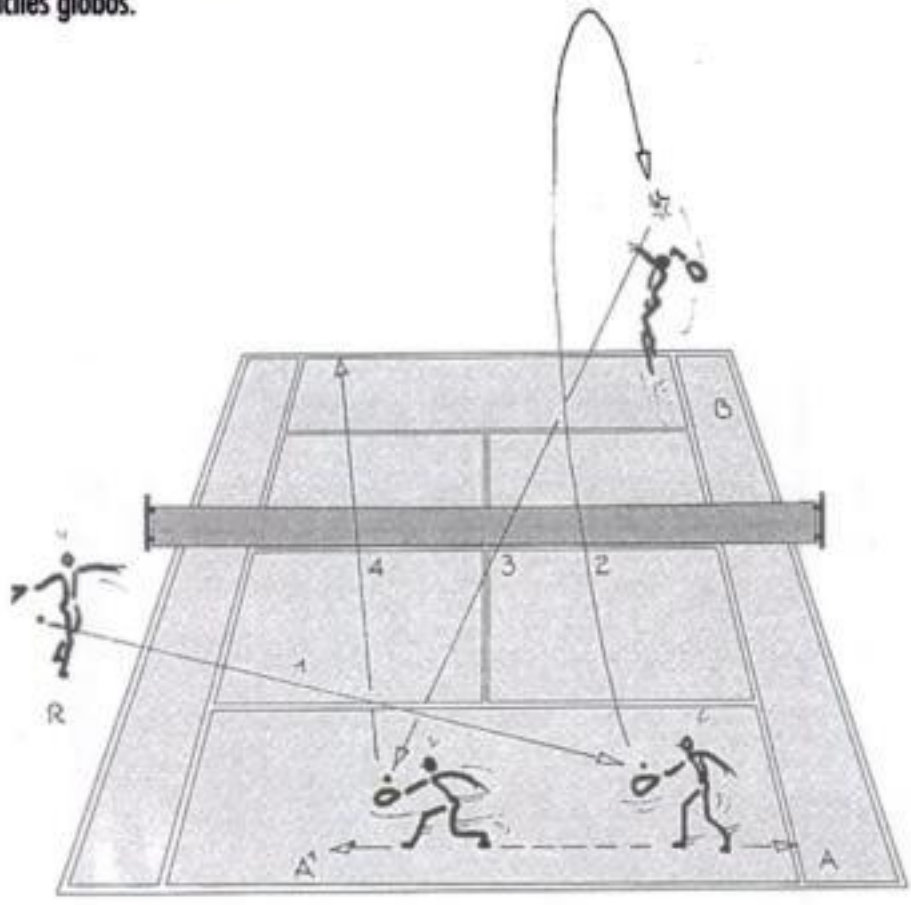

A ejecuta un smash cruzado como respuesta a un globo de R y se desplaza hacia la red para realizar una volea de revés cruzada desde la posición $A^1$.
R, $R^1$ regulan el ritmo del ejercicio con rápidos y potentes lanzamientos en diagonal y con difíciles globos.

## Ejercicio 20

### Objetivo

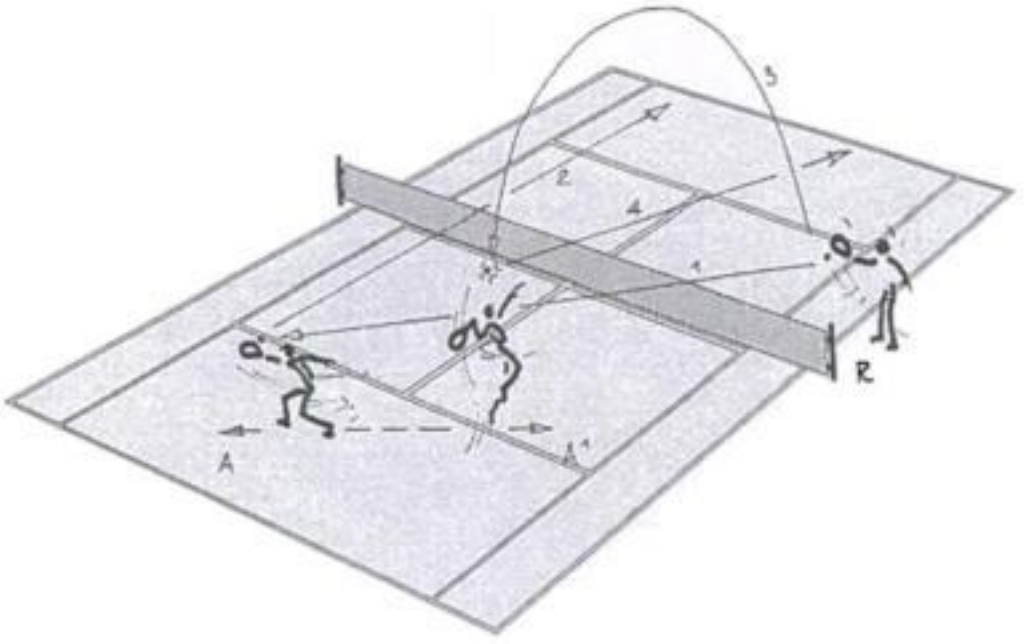
Para A, $A^1$:
- Rapidez en el movimiento
- Rapidez en la ejecución
- Perfeccionamiento técnico-táctico de los lanzamientos

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico




A envía un globo de revés como respuesta a un lanzamiento de R hacia B que éste replica con un smash. A, después de desplazarse en diagonal, debe interceptar el smash de B con un golpe de revés cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles y potentes lanzamientos enviados hacia A desde el centro de la pista (junto a la red).

Copyrighted material

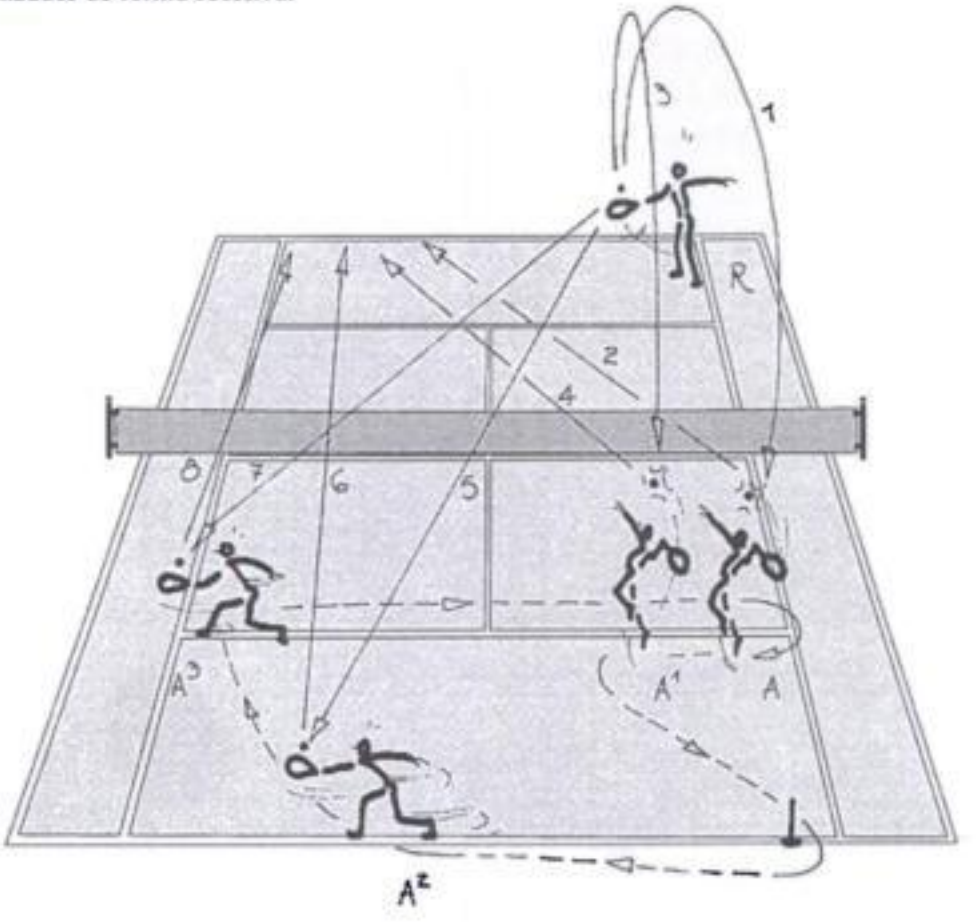



A devuelve un lanzamiento de R con un golpe de revés en paralelo para, a continuación, desplazarse a la posición $A^1$ y ejecutar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 21

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Fuerza y rapidez




A se desplaza lateralmente hacia la posición $A^1$ y, desde ambas posiciones, ejecuta series de golpes de smash cruzados. Seguidamente, tras rodear un poste y cambiar de dirección, realiza golpes de revés en paralelo desde las posiciones $A^2$ y $A^3$.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos y potentes lanzamientos.

## Ejercicio 22

### Objetivo

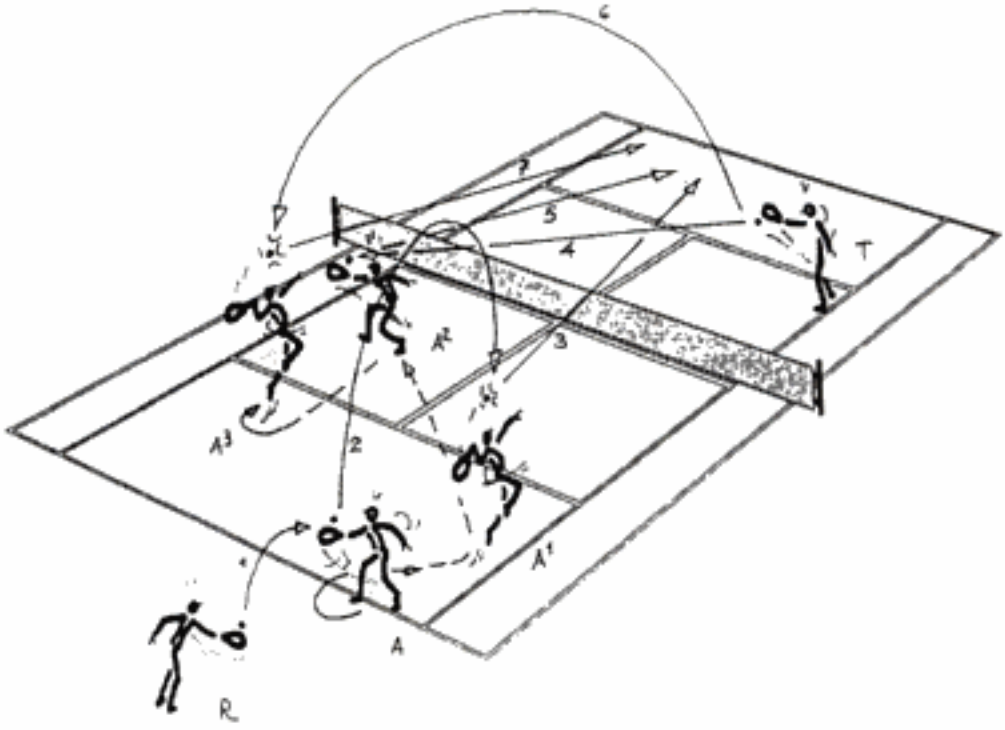
- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo

Copyrighted material

## Ejercicio 23

### Objetivo

- **Perfeccionamiento técnico-táctico por medio de una fluidez en los movimientos**
- **Tiempo de ejecución**
- **Habilidad**

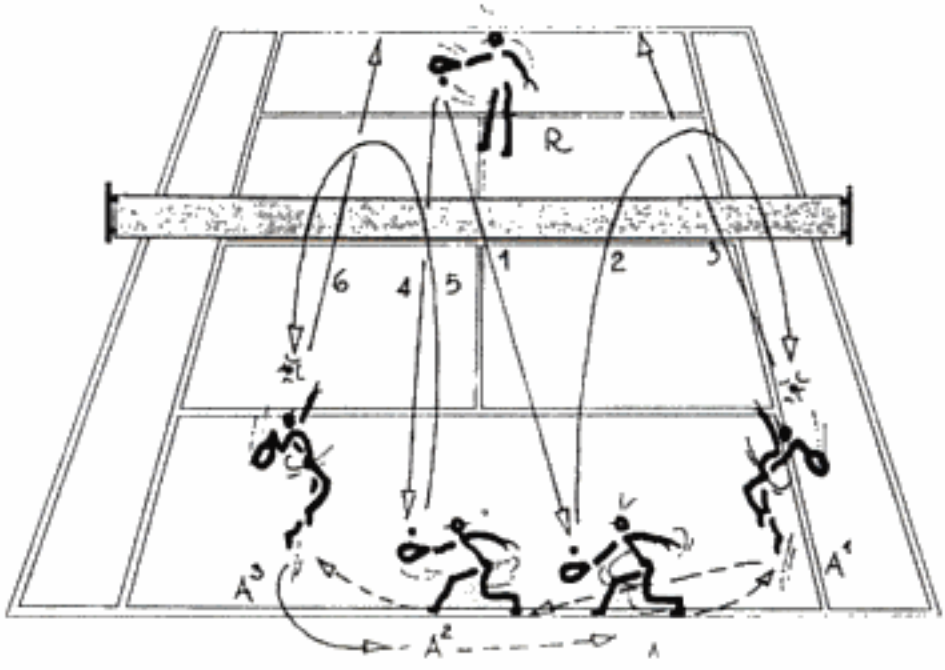



A envía un globo por encima de sí mismo, como respuesta a un lanzamiento de R, hacia la posición $A^1$. Entonces, después de girarse debe devolver este globo con un smash cruzado. Por último, debe desplazarse en diagonal para ejecutar una volea de revés y retroceder hacia la posición $A^3$ para efectuar un smash cruzado.
R envía cortas pelotas hacia A desde la misma zona de la pista. T regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos en diagonal y con globos en diagonal relativamente altos.

## Ejercicio 24

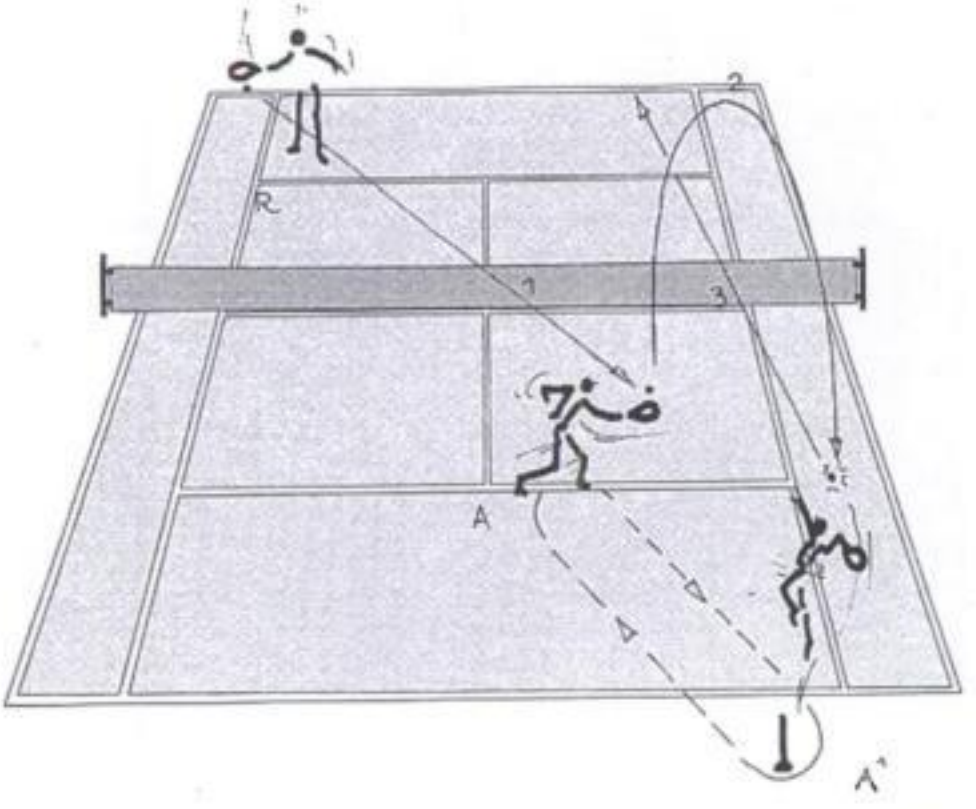
### Objetivo

- **Rapidez en el movimiento**
- **Tiempo de ejecución**
- **Coordinación óculo-manual**
- **Habilidad**




Como respuesta a un potente lanzamientos de R, A envía un globo hacia su espalda (posición $A^1$) que, después de girarse, debe devolver con un smash en paralelo. A continuación, debe repetir el ejercicio desde las posiciones $A^2$ y $A^3$, pero enviando la pelota, esta vez, hacia delante.
R regula el ritmo del ejercicio con series de rápidos y potentes lanzamientos.

Copyrighted material

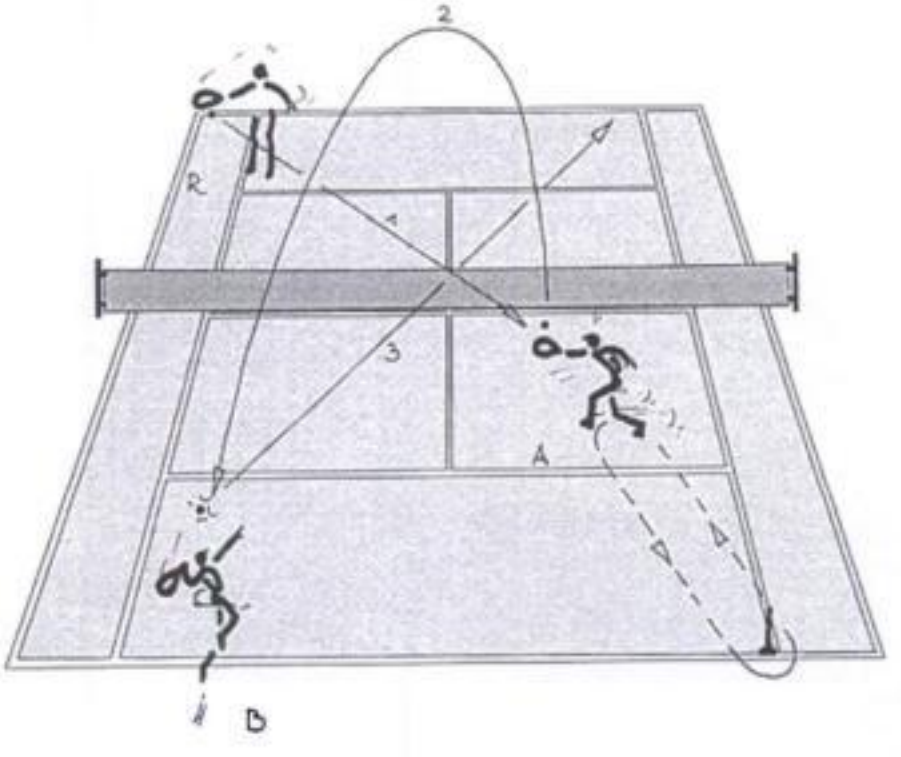



A rodea un poste y avanza en diagonal para, como respuesta a un lanzamiento de R, realizar un globo detrás de sí mismo (posición A'). Después, debe retroceder hacia esta posición para devolver su globo con un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles pelotas cortas.

## Ejercicio 25

### Objetivo

- Rápidos cambios de dirección para conseguir una fluida y precisa ejecución técnica de los lanzamientos
- Coordinación óculo-manual
- Habilidad
- Velocidad de reacción




A se desplaza en diagonal, rodeando un poste para devolver un lanzamiento de R con un globo de derecha enviado hacia su misma pista. B debe devolver este globo con un smash cruzado, pero debe permanecer en la misma posición cuando realiza todos los lanzamientos.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles pelotas cortas.

## Ejercicio 26

### Objetivo

Para A:
- Rápidos cambios de dirección para conseguir una fluida y precisa ejecución técnica de los lanzamientos
- Coordinación óculo-manual
- Habilidad

Para B:
- Fuerza
- Coordinación del movimiento técnico

Copyrighted material

Copyrighted material

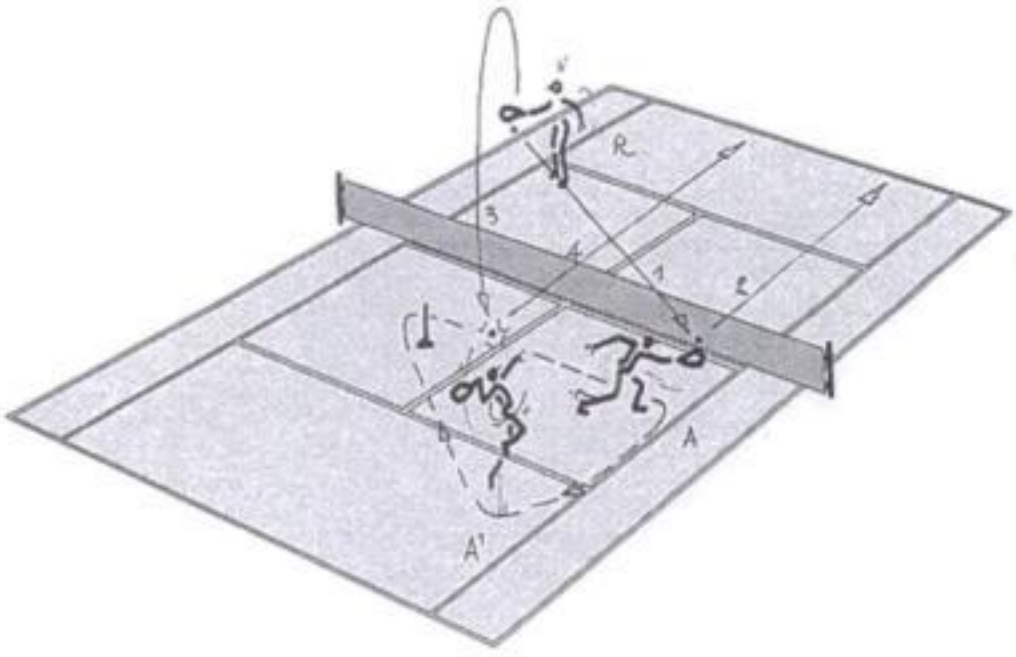
Hidden page

Copyrighted material

## Ejercicio 1

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos mediante un correcto ritmo de la ejecución
- Coordinación
- Rapidez en el movimiento

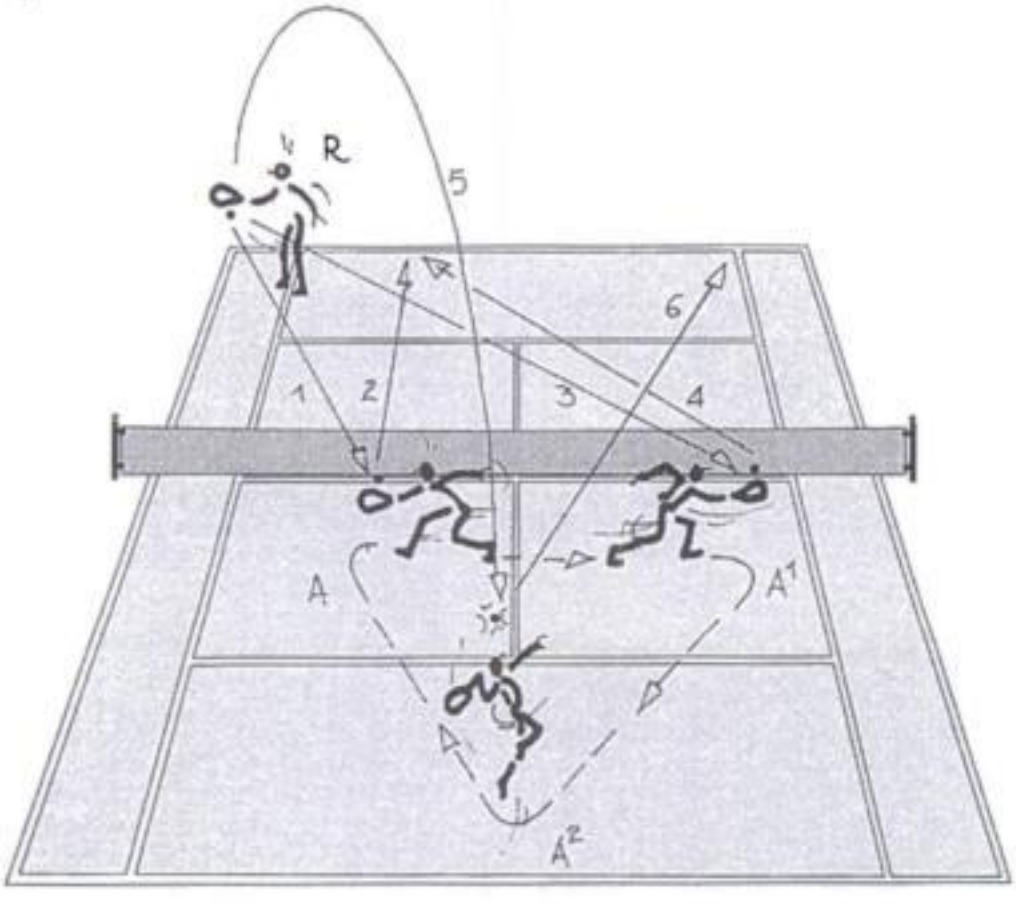



A rodea un poste y realiza, primero, una volea de derecha en paralelo y, después, desde la posición $A^1$, un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 2

### Objetivo

- Continuidad motora para el perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución
- Habilidad
- Tiempo de ejecución
- Resistencia a la velocidad en largos periodos de tiempo




A realiza una volea de revés y se desplaza hacia la posición $A^1$ para efectuar una volea de derecha. Por último, retrocede en diagonal hacia la posición $A^2$ desde donde efectúa un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles lanzamientos.

Copyrighted material

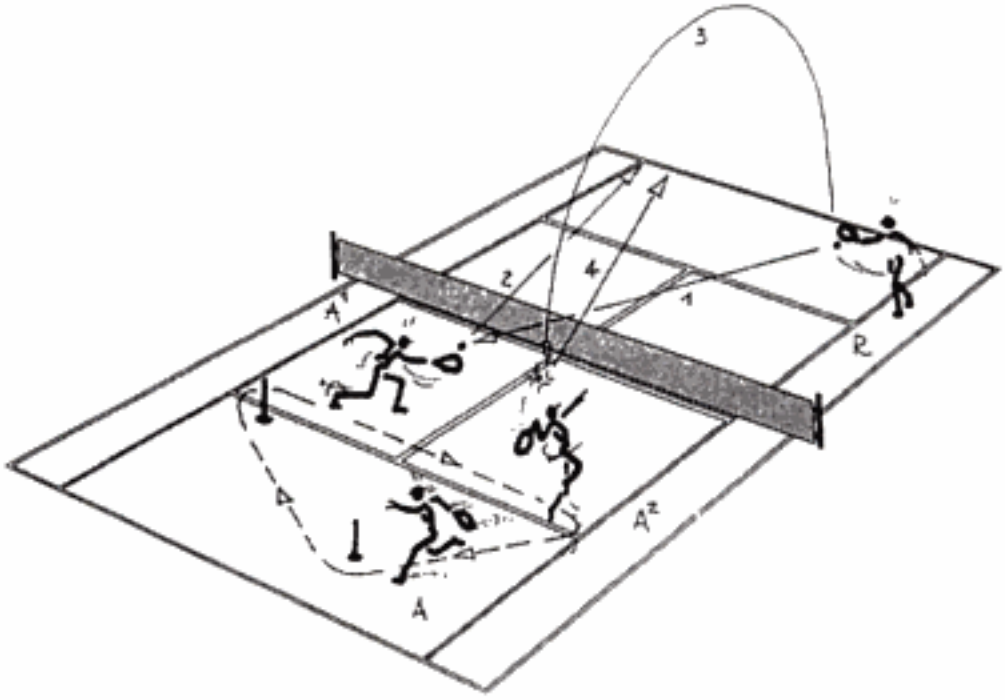
Hidden page

Hidden page

## Ejercicio 7

### Objetivo

- **Rápidos cambios de dirección para alcanzar una fluida y precisa ejecución técnica de los lanzamientos**
- **Tiempo de ejecución**
- **Fuerza y rapidez**

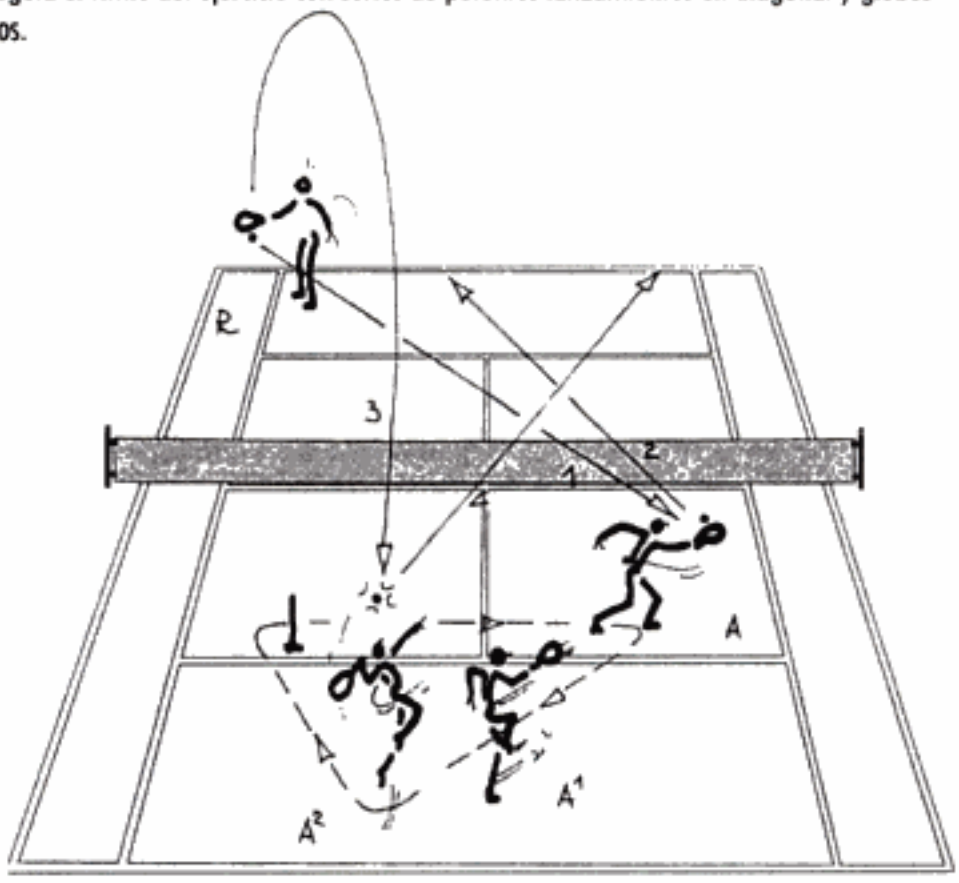



A se desplaza en diagonal, rodeando dos postes, hasta la posición $A^1$ donde ejecuta una volea de derecha. A continuación, desplazándose lateralmente debe girarse y efectuar un smash cruzado desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 8

### Objetivo

- **Continuidad motora para el desarrollo de la fluidez técnica en la ejecución**
- **Resistencia**
- **Fuerza y rapidez**

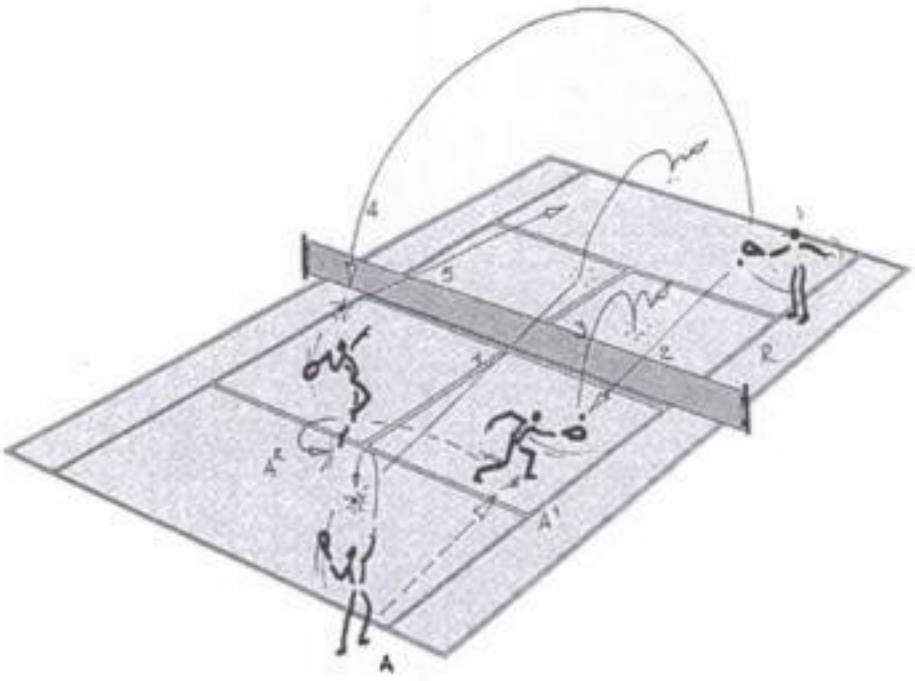



A rodea un poste y se desplaza lateralmente para realizar una volea cruzada de derecha. A continuación, debe retroceder a la posición $A^1$ y $A^2$ para, desde ésta, ejecutar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

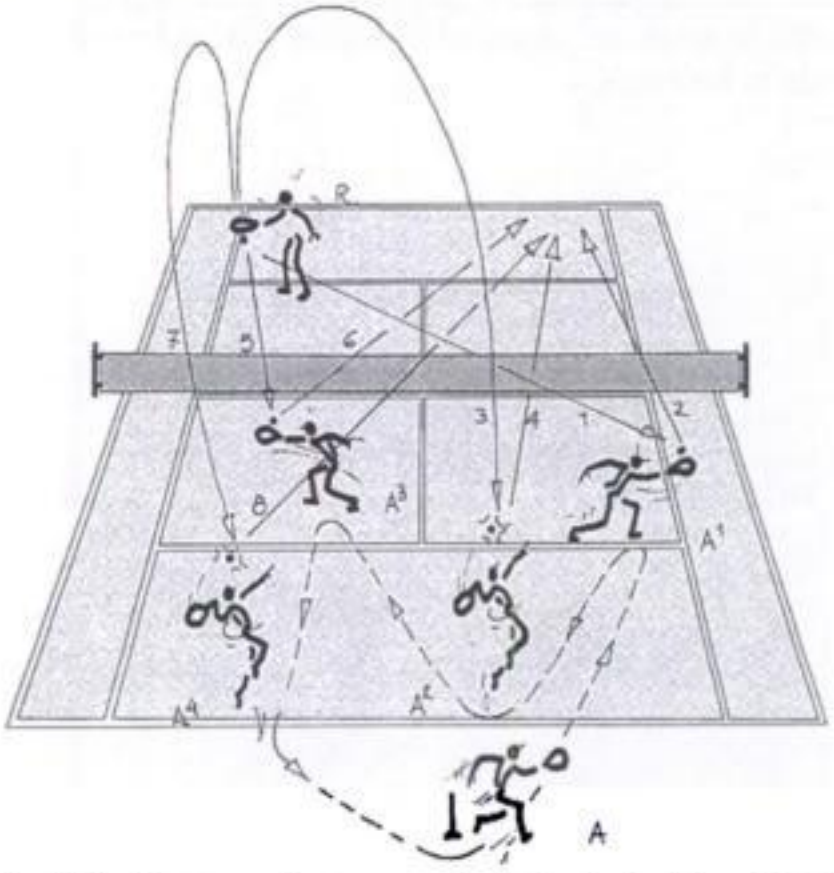


A sirve y se desplaza hacia delante para realizar desde la posición $A^1$ una volea baja de derecha con dejada. Seguidamente, retrocede hasta la posición $A^2$ donde, después de girarse, debe realizar un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con series de lanzamientos y globos difíciles.

## Ejercicio 13

### Objetivo

- Coordinación óculo-manual
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución



A se desplaza hacia delante para ejecutar una volea de derecha desde la posición $A^1$. Después, debe retroceder a la posición $A^2$ para efectuar un smash. El jugador repite el ejercicio desde las posiciones $A^3$ y $A^4$ con una volea de revés y un smash, respectivamente. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles y potentes lanzamientos y globos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 14

### Objetivo

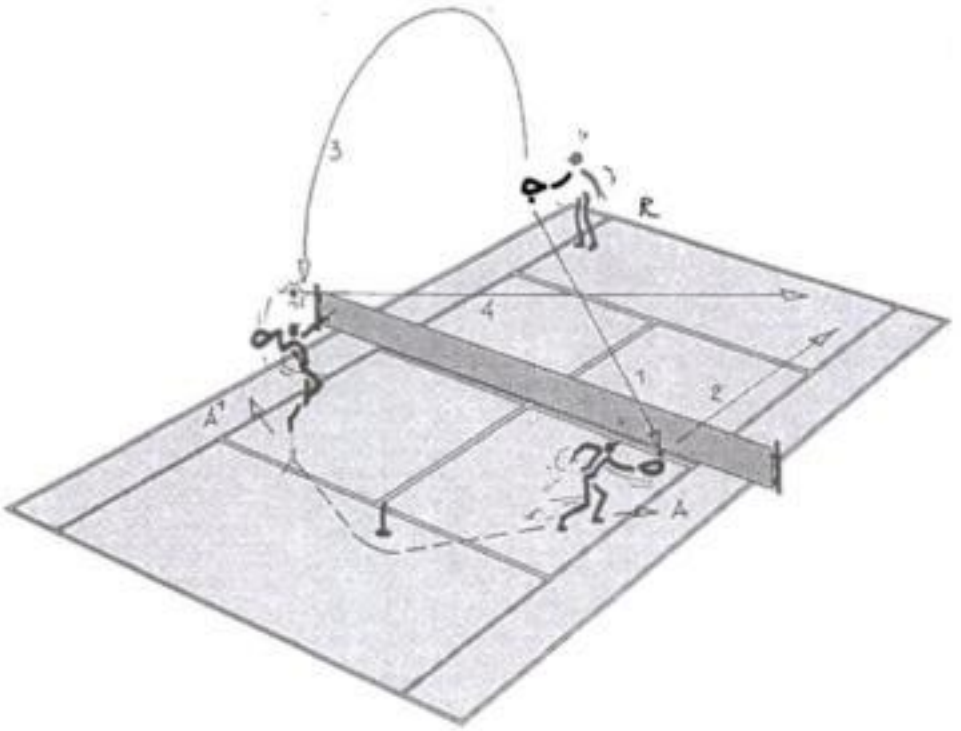
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Fuerza
- Elevación

Copyrighted material

## Ejercicio 15

### Objetivo

- Coordinación técnica por medio de movimientos armónicos y fluidos
- Precisión en la ejecución
- Rapidez en el movimiento

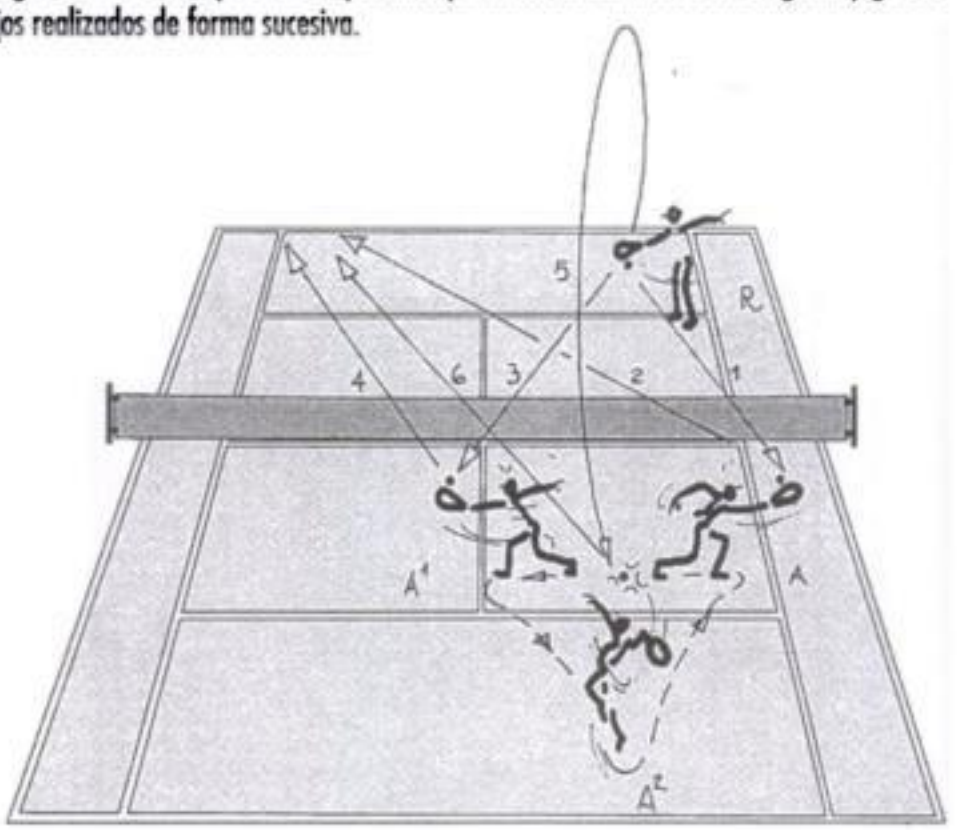



A se desplaza, después de rodear un poste y con un rápido cambio de dirección hacia la posición $A^1$ y, desde ambas posiciones, debe ejecutar series de voleas de derecha y smash respectivamente. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos en diagonal y globos bajos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 16

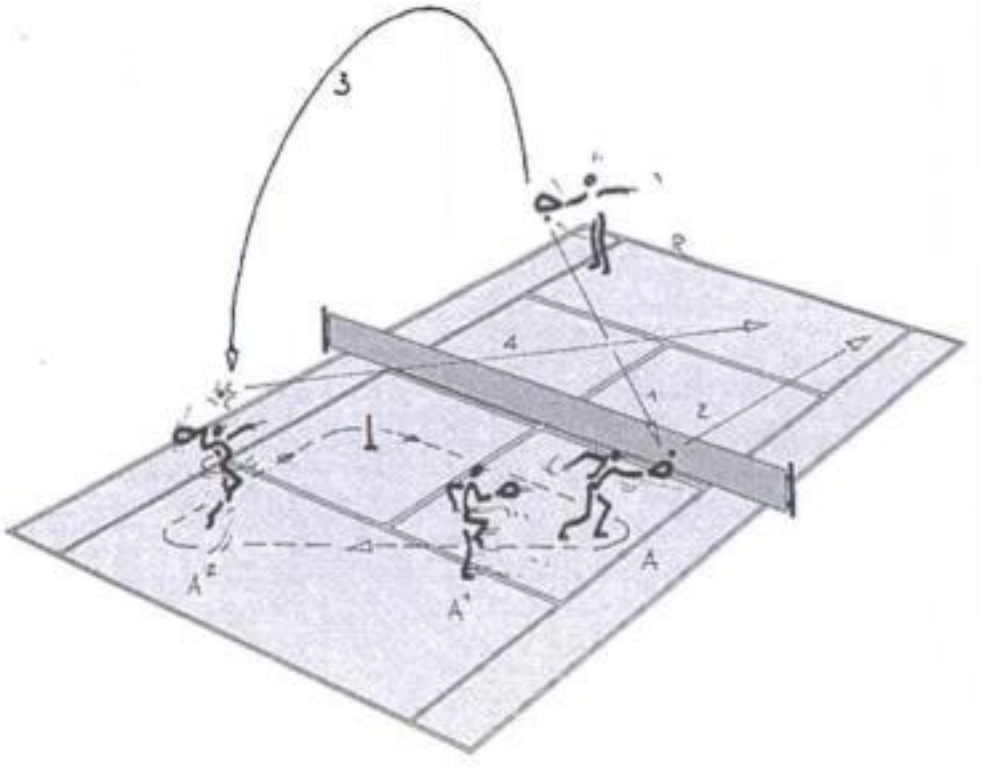
### Objetivo

- Coordinación del movimiento para mantener un ritmo regular en la ejecución
- Tiempo de ejecución
- Habilidad




Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador realiza series de voleas de derecha y de revés en rápida sucesión, para a continuación retroceder hasta la posición $A^2$ y efectuar un smash. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

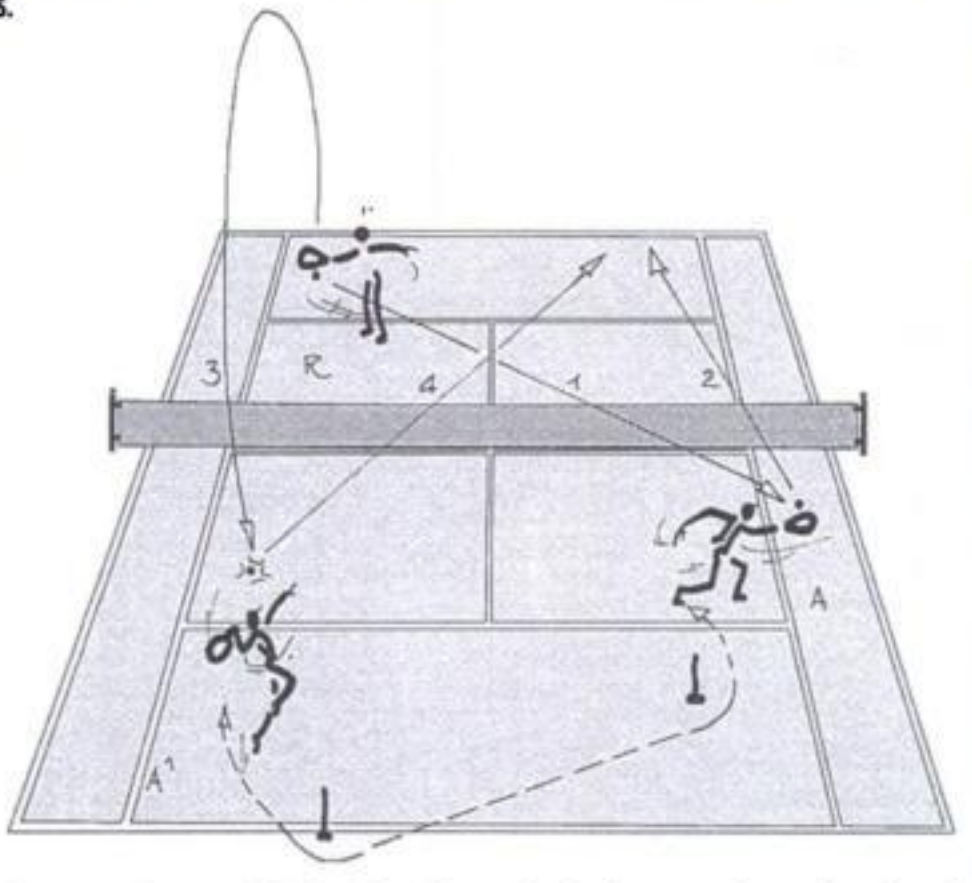



Después de rodear un poste, A ejecuta una volea de derecha en paralelo y, después de retroceder hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$, desde esta última, ejecuta un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 17

### Objetivo

- Continuidad motora para el desarrollo de la fluidez técnica en la ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad en largos periodos de tiempo




A realiza una volea cruzada de derecha y, después de desplazarse en diagonal y rodear dos postes, debe efectuar, desde la posición $A^1$, un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal y globos difíciles.

## Ejercicio 18

### Objetivo

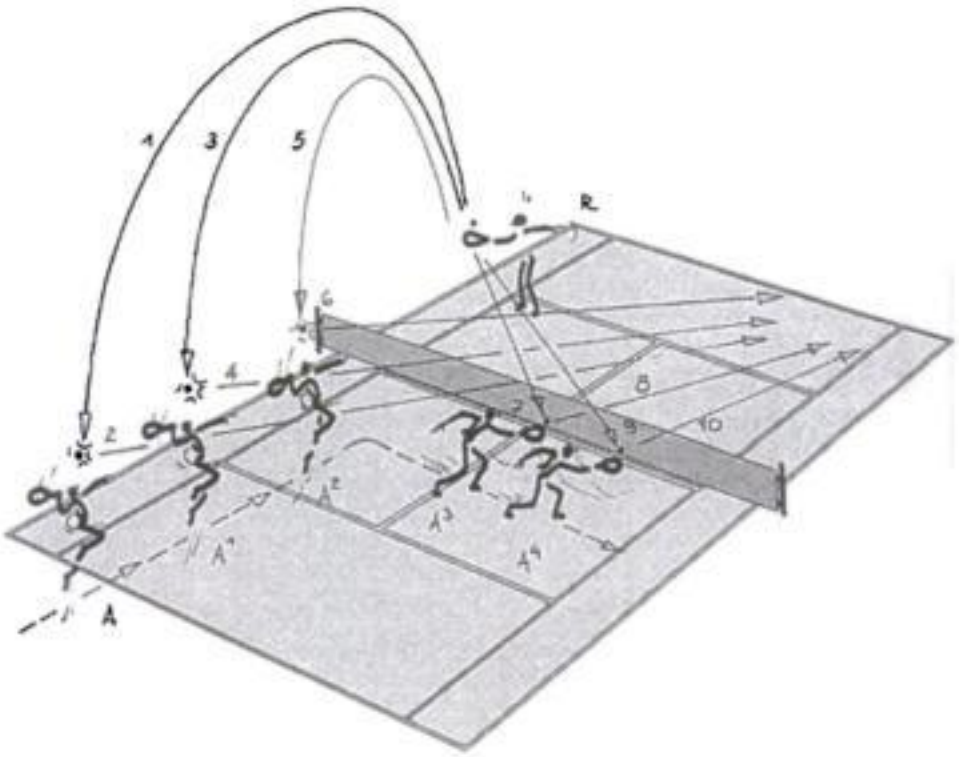
- Dinamismo motor coordinado para el perfeccionamiento de los lanzamientos
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento

Copyrighted material

## Ejercicio 19

### Objetivo

- Fluidez del movimiento técnico para el perfeccionamiento de los lanzamientos
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

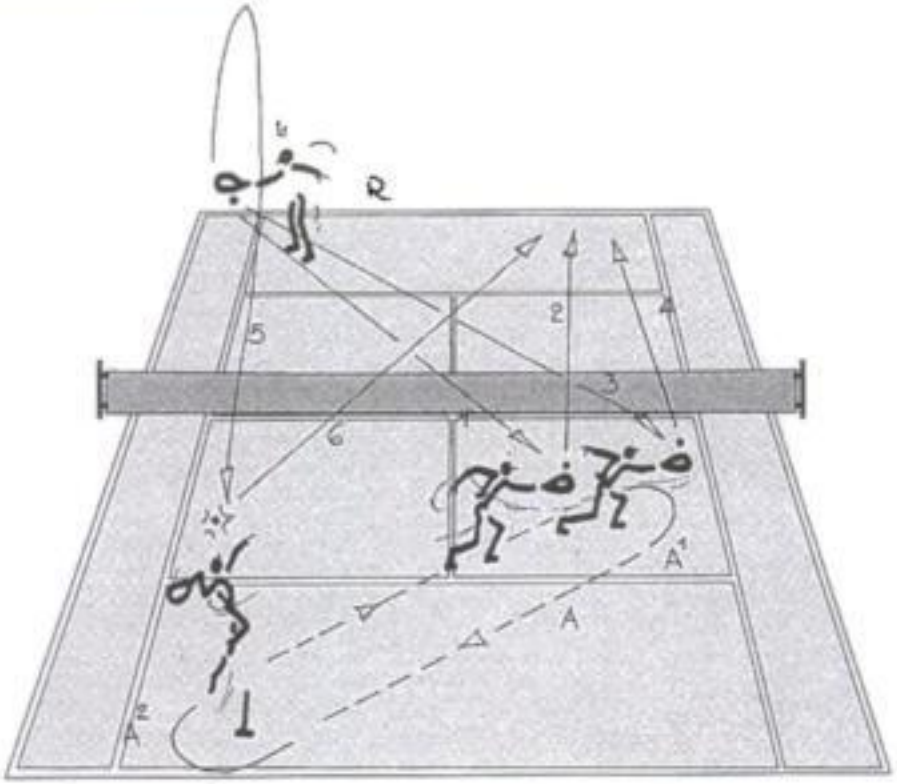



A se desplaza progresivamente hacia delante (posiciones $A^1$ y $A^2$) y, desde todas estas posiciones, debe realizar series de smash cruzados. Después debe desplazarse lateralmente hacia la derecha y realizar voleas cruzadas de derecha desde las posiciones $A^3$ y $A^4$.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos y potentes lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 20

### Objetivo

- Dinamismo motor para desarrollar la rapidez en el movimiento técnico de la ejecución
- Elevación y habilidad
- Resistencia a la velocidad




A se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ y, desde ambas posiciones, efectúa series de voleas bajas de derecha en rápida sucesión. A continuación, se desplaza hacia la posición $A^2$, tras rodear un poste, y ejecuta un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y globos altos.

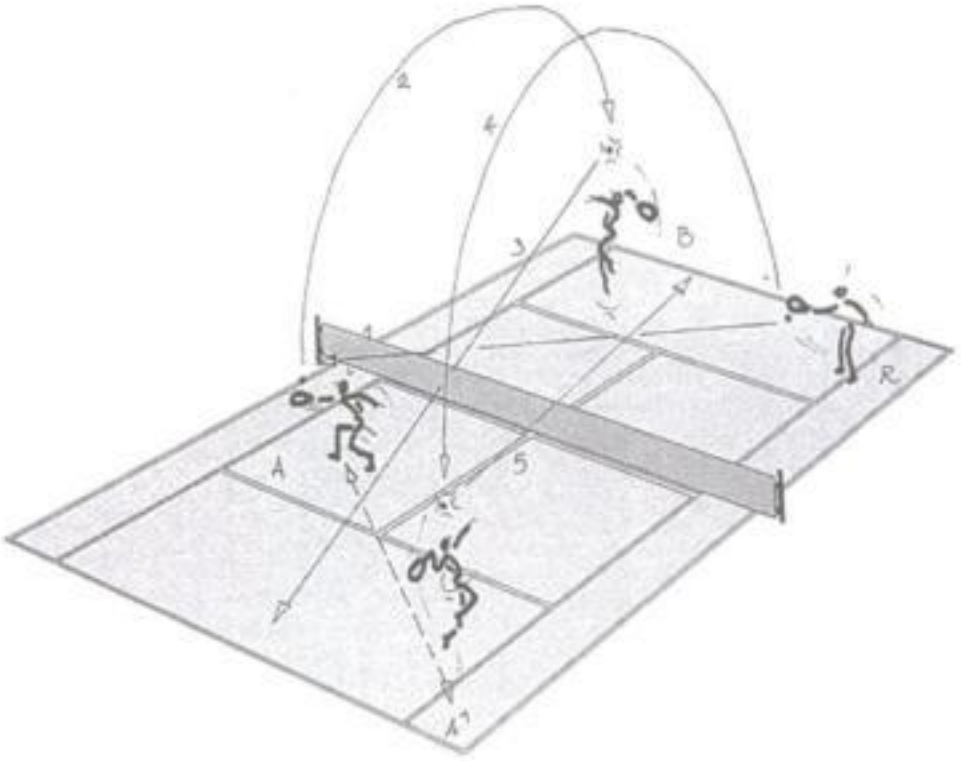
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 23

### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico para el desarrollo sensorio-motor de los lanzamientos
- Tiempo de ejecución
- Fuerza y rapidez

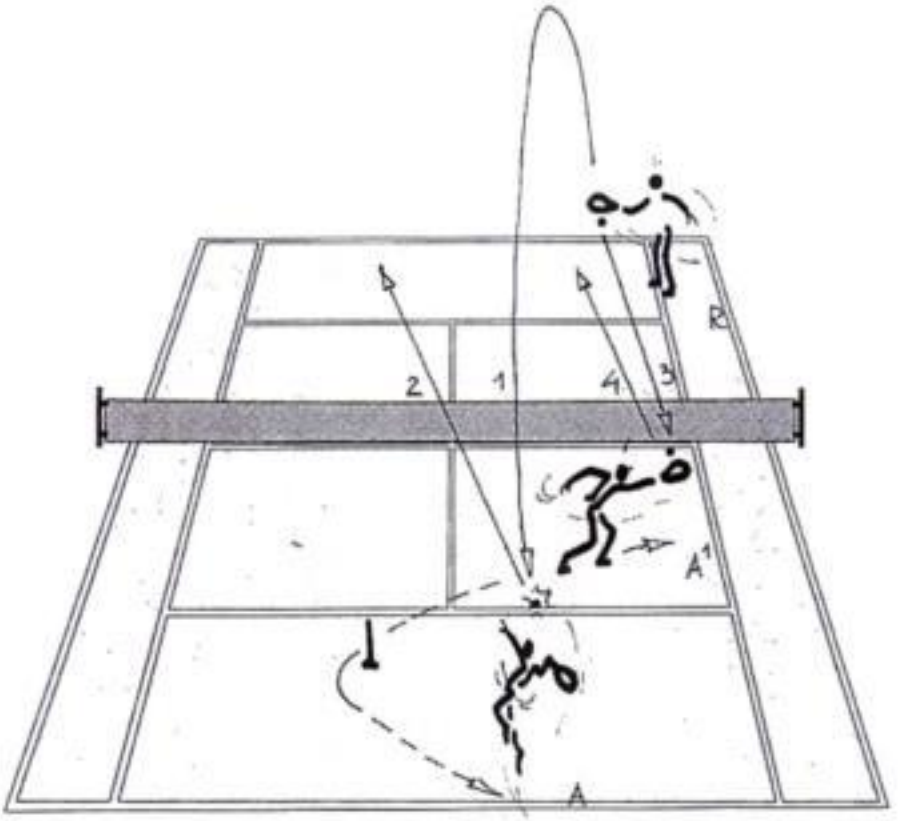



A debe responder a R con un globo de revés dirigido hacia B para, a continuación, retroceder en diagonal hacia la posición $A^1$ y realizar un smash en el mismo momento en que B devuelve el globo de A con un smash.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y precisos globos.

## Ejercicio 24

### Objetivo

- Fluidez motora por medio de la coordinación técnica de la ejecución
- Fuerza
- Habilidad

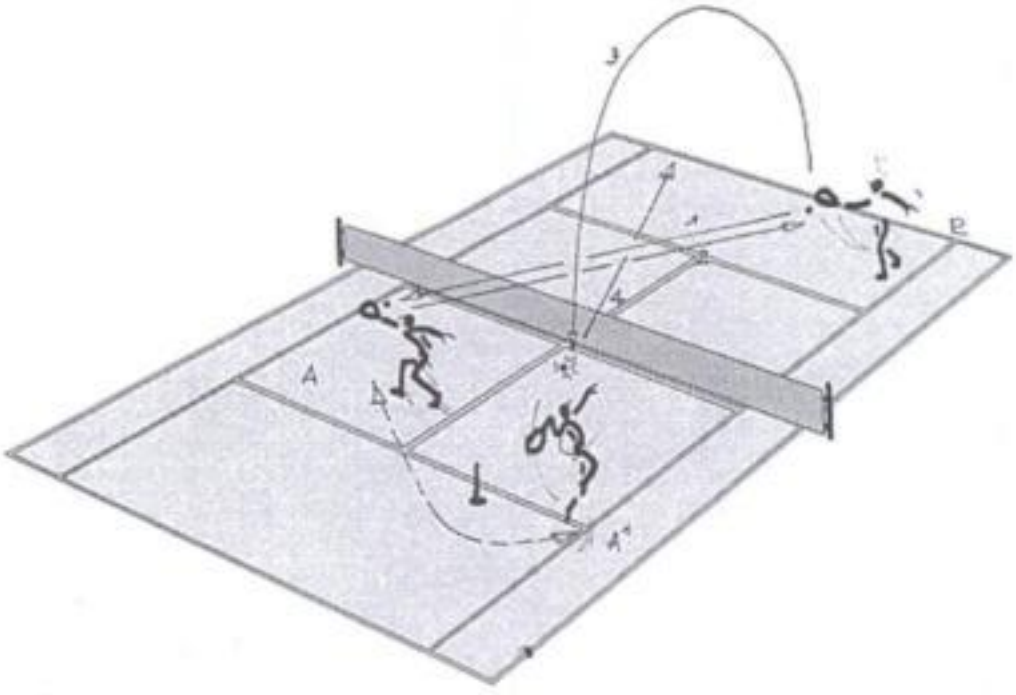



A devuelve un globo de R con un smash cruzado y, después de rodear un poste, se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ para efectuar una volea alta de revés en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con globos bajos en diagonal y potentes lanzamientos realizados de forma sucesiva.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

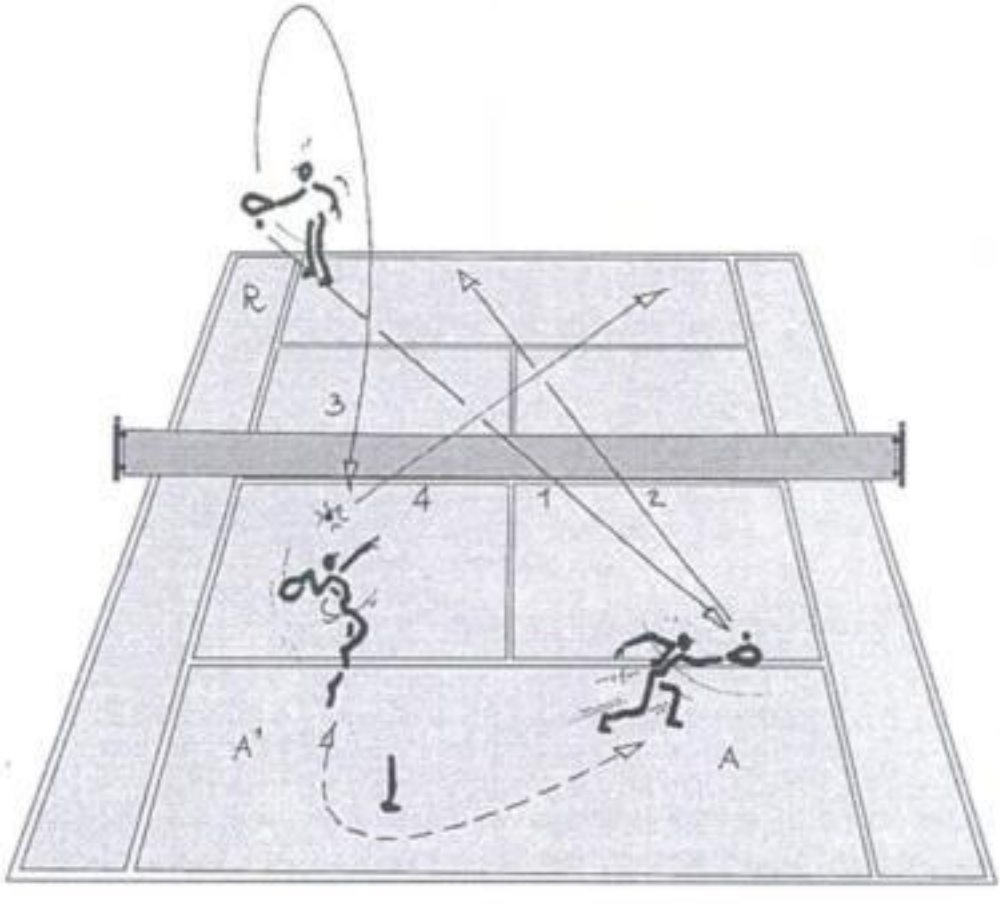



A realiza una volea de revés hacia R y, tras moverse en diagonal y rodear un poste, ejecuta un smash cruzado desde la posición A'.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 29

### Objetivo

- Dinamismo motor coordinado para perfeccionar los golpes
- Rapidez en el movimiento
- Fuerza y rapidez
- Tiempo de ejecución




A responde a un lanzamientos de R con una volea cruzada de derecha y se desplaza en diagonal, rodeando un poste, hacia la posición A' para ejecutar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 30

### Objetivo

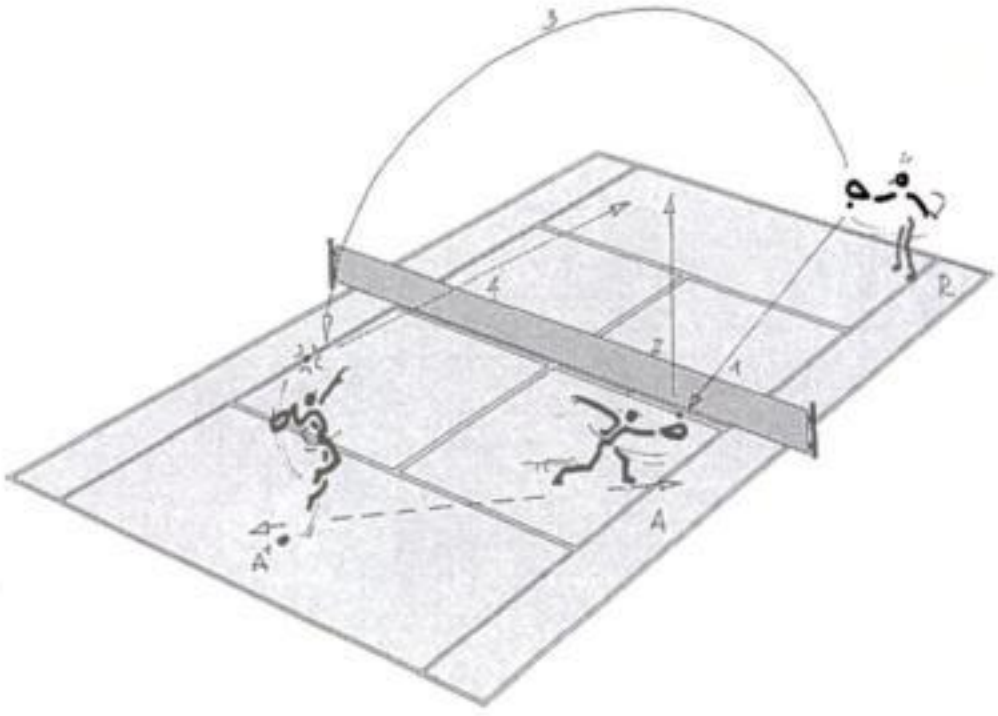
- Dinamismo motor coordinado para el perfeccionamiento de la precisión en los lanzamientos
- Fuerza
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

## Ejercicio 31

### Objetivo

- Coordinación motora caracterizada por el desarrollo de la fluidez en el movimiento
- Rapidez en el movimiento
- Resistencia

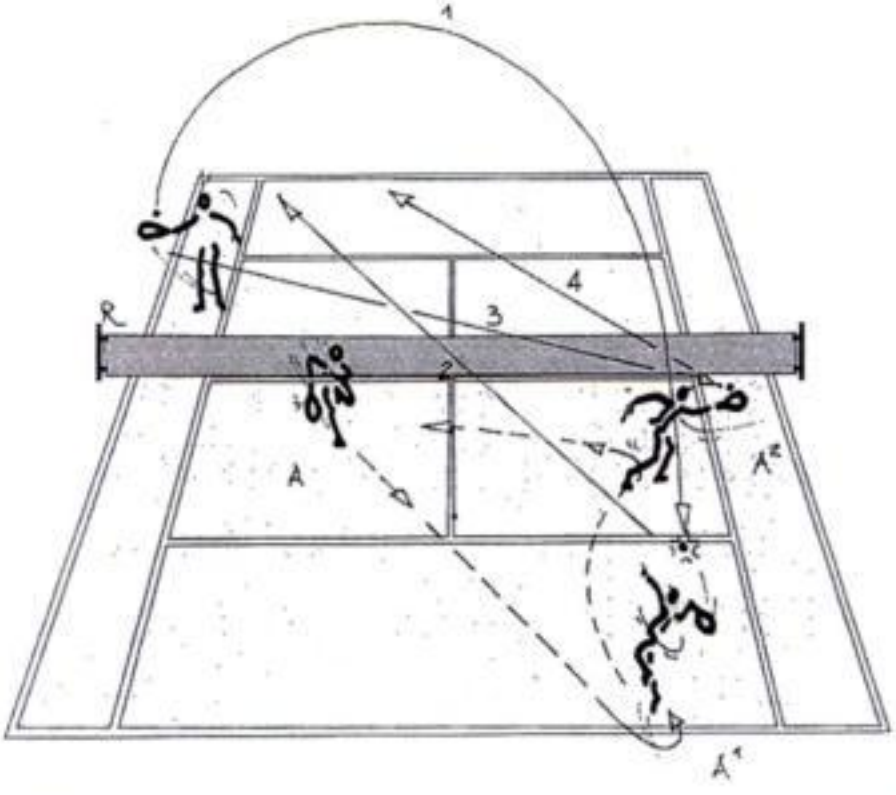



A ejecuta una volea cruzada baja y retrocede en diagonal hasta la posición $A^1$ para realizar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles bolas bajas y globos en diagonal.

## Ejercicio 32

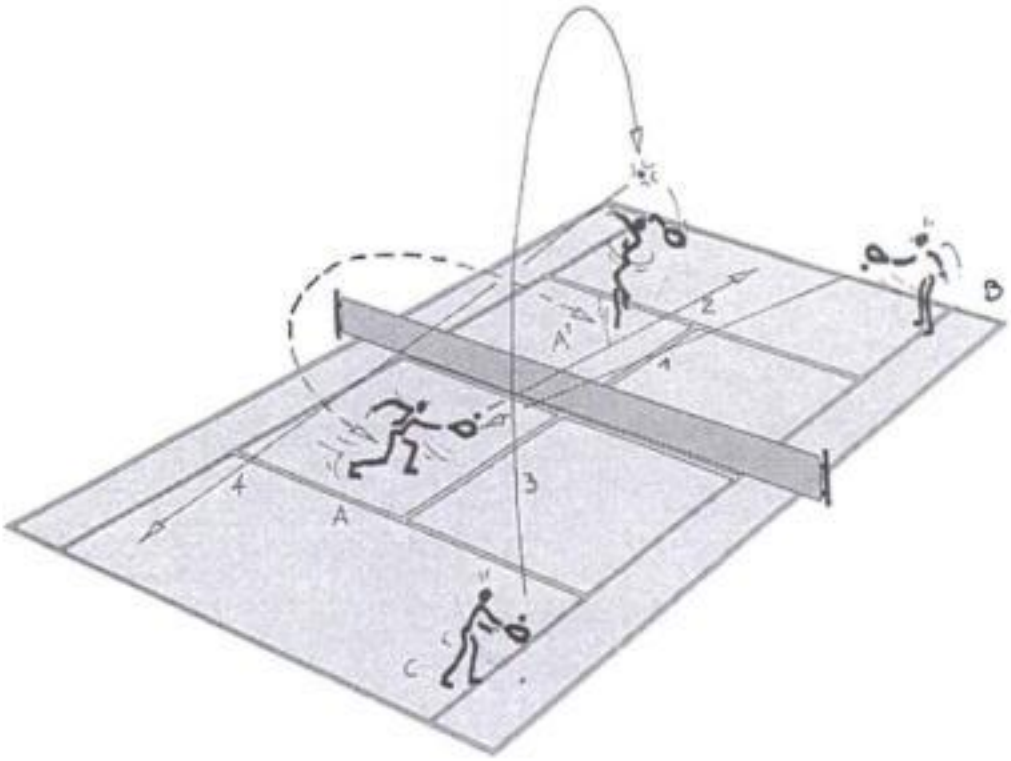
### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico para el desarrollo sensorio-motor de los lanzamientos
- Habilidad
- Tiempo de ejecución




A, de espaldas a la red, se dirige hacia la posición $A^1$ desde donde, después de girarse, debe realizar un smash cruzado como respuesta a un globo enviado por R. A continuación, se desplaza rápidamente hacia delante para efectuar una volea cruzada de derecha desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidas y sucesivas series de globos bajos y potentes lanzamientos en diagonal.

Copyrighted material



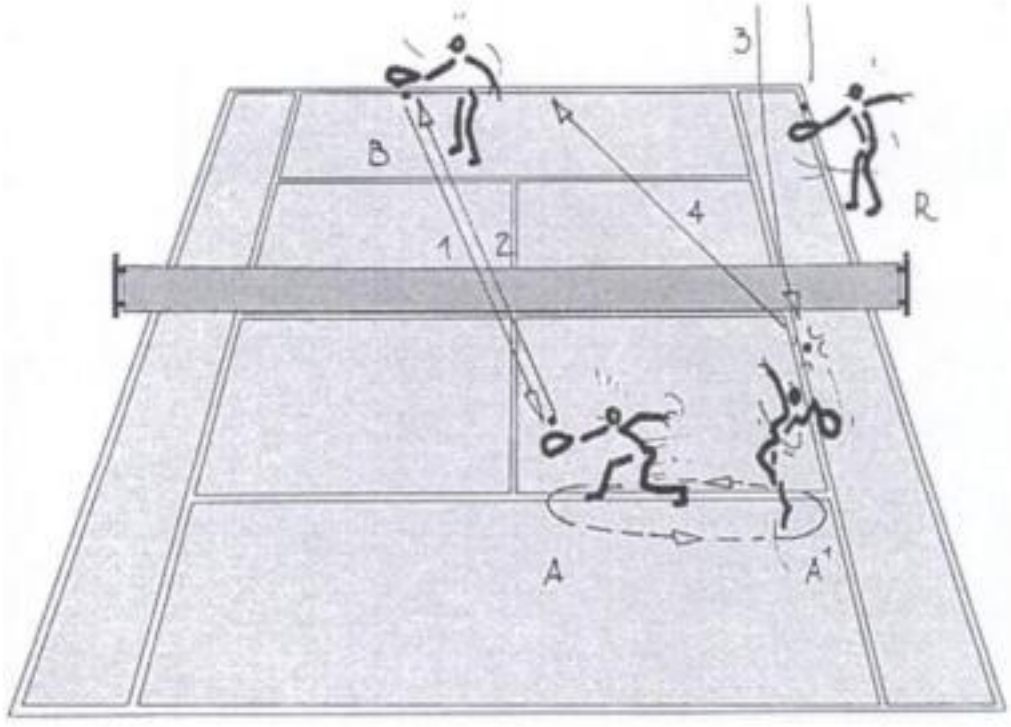

A se desplaza de un lado a otro de la pista (hacia la posición A') para realizar series de voleas cruzadas de derecha y smash en paralelo en rápida sucesión.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 33

### Objetivo

Para A, A':
- Alta coordinación dinámica para conseguir un óptimo rendimiento técnico
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento

Para B y C:
- Precisión técnica coordinada de la ejecución
- Tiempo de ejecución




A realiza una volea de revés como respuesta a un potente lanzamiento de B y, después efectúa un smash desde la posición A' como respuesta a un globo de R enviado desde un lateral de la pista.
B y R regulan el ritmo del ejercicio con series de difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 34

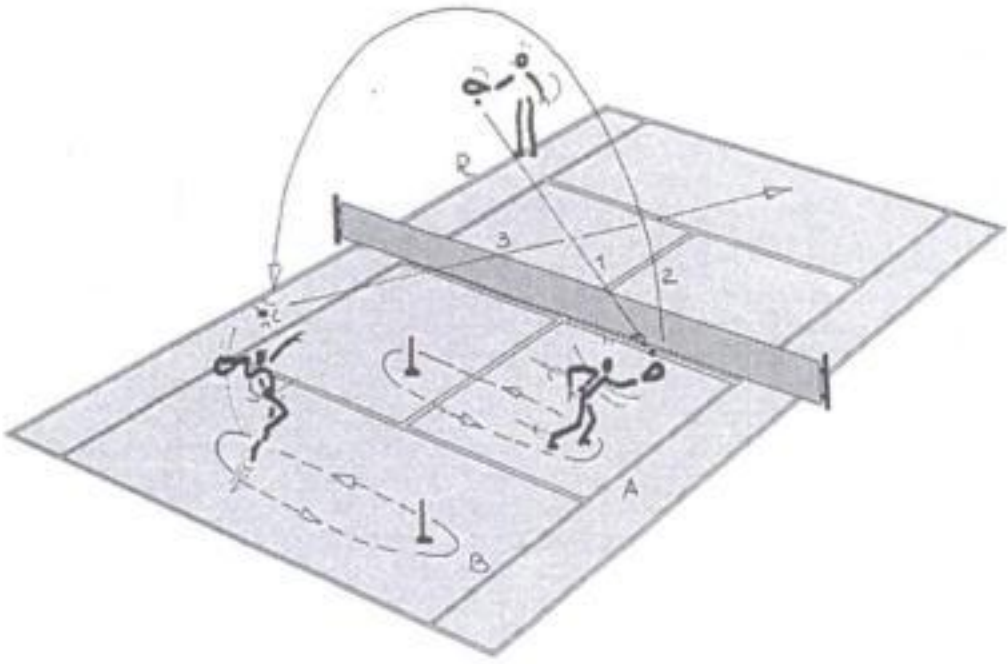
### Objetivo

Para A, A':
- Continuidad motora para el perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción

Para B:
- Desarrollo de una ejecución rápida y segura
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

Hidden page

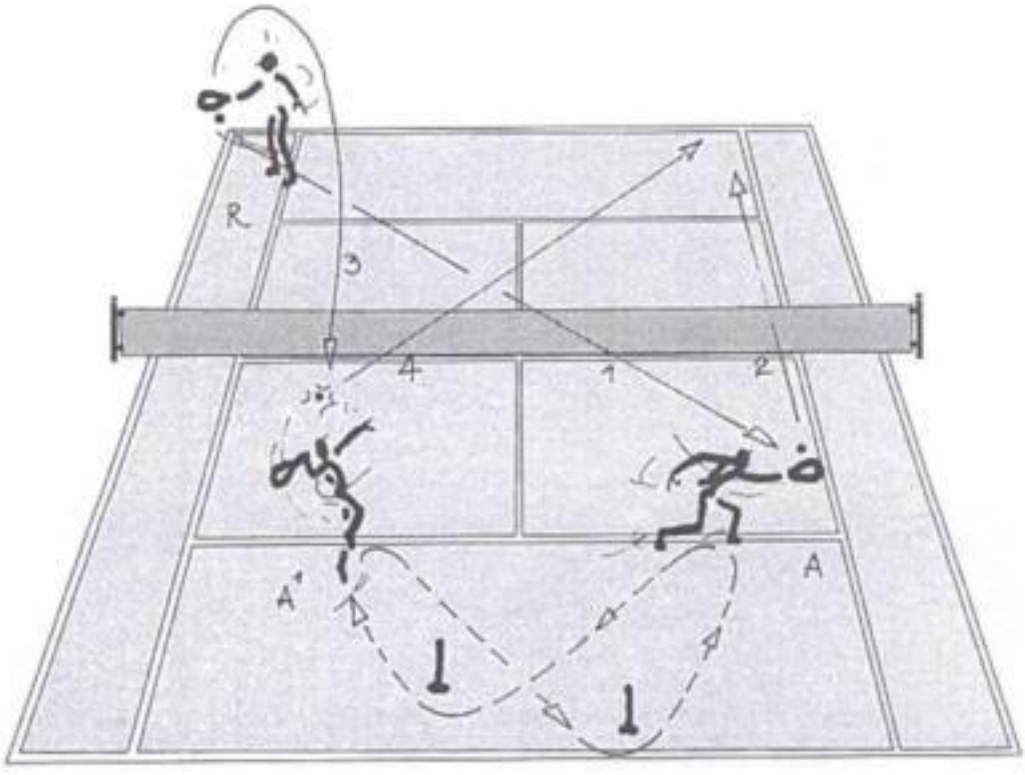



## Ejercicio 37

### Objetivo

- Dinamismo motor fluido y armónico para alcanzar una precisión técnica coordinada en los lanzamientos
- Habilidad
- Tiempo de ejecución

Como respuesta a un potente y difícil lanzamiento de R, A envía un globo de derecha hacia su misma pista. B devuelve el globo de A con un smash cruzado. Después de cada golpe, A y B deben rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos en diagonal.




## Ejercicio 38

### Objetivo

- Coordinación técnica de la ejecución a través de rápidos cambios de dirección
- Resistencia
- Rapidez en el movimiento

A se desplaza hacia la posición A', moviéndose en diagonal y rodeando dos postes y realiza series de voleas de derecha en paralelo y smash cruzado, respectivamente.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos y globos bajos.

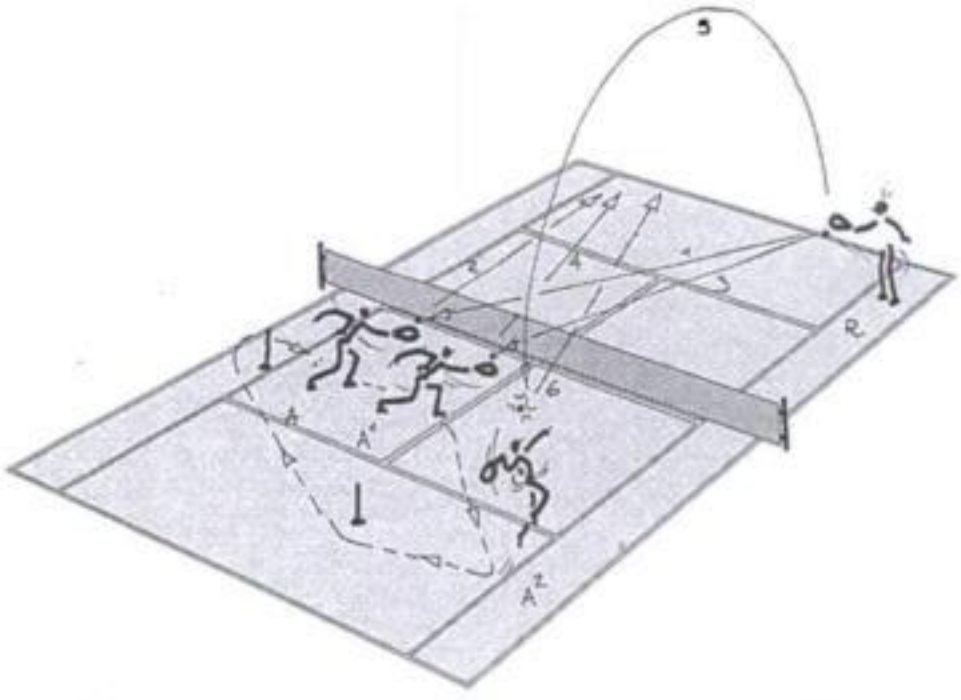
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 41

### Objetivo

- Dinamismo motor para desarrollar la rapidez en el movimiento técnico de la ejecución
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento

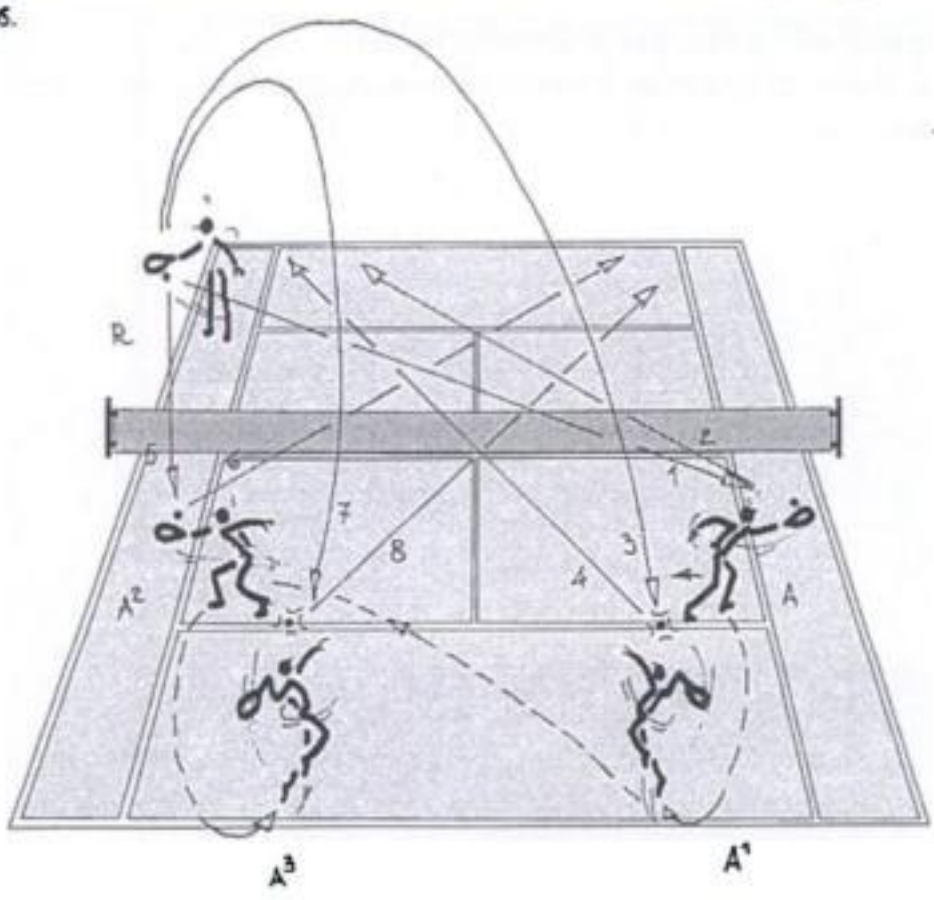



Desde las posiciones A y A¹, el jugador debe realizar voleas cruzadas de derecha. Entonces se desplaza en diagonal y, tras girarse, efectúa un smash cruzado desde la posición A². En el regreso a la posición inicial, el jugador debe rodear dos postes.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 42

### Objetivo

- Dinamismo motor para desarrollar la rapidez en el movimiento técnico de la ejecución
- Coordinación de movimientos complejos
- Habilidad



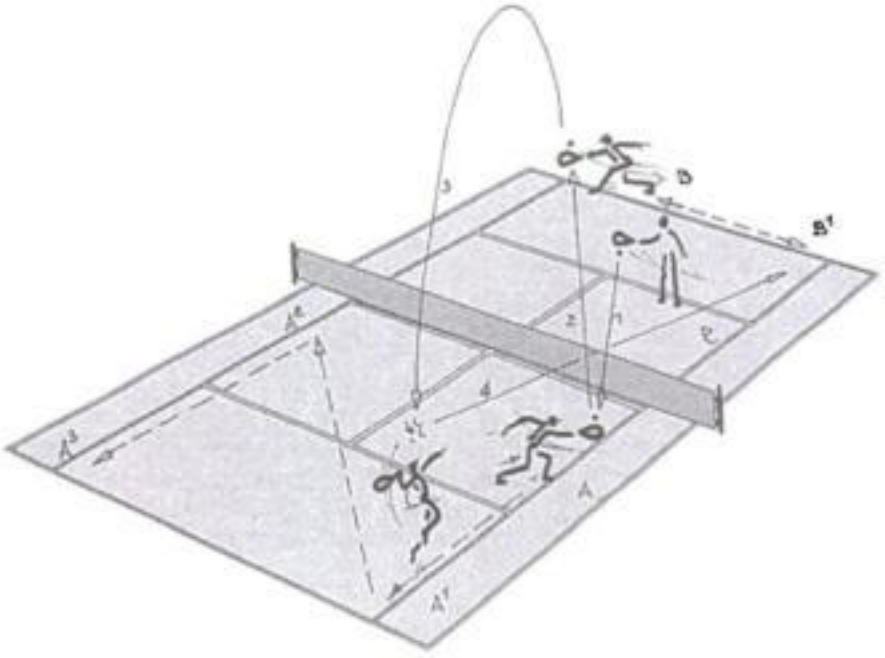

A ejecuta una volea de derecha y retrocede hacia la posición A¹ para realizar un smash.
El ejercicio se repite desde el otro lado de la pista (posiciones A² y A³) con una volea de revés y otro smash. Los golpes desde A y A¹ deben ser cruzados hacia la izquierda y los golpes desde A² y A³ deben ser cruzados hacia la derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

Copyrighted material

## Ejercicio 43

### Objetivo

- Fluidez técnica en la ejecución mediante cambios de dirección
- Rapidez en el movimiento
- Coordinación de movimientos complejos
- Habilidad

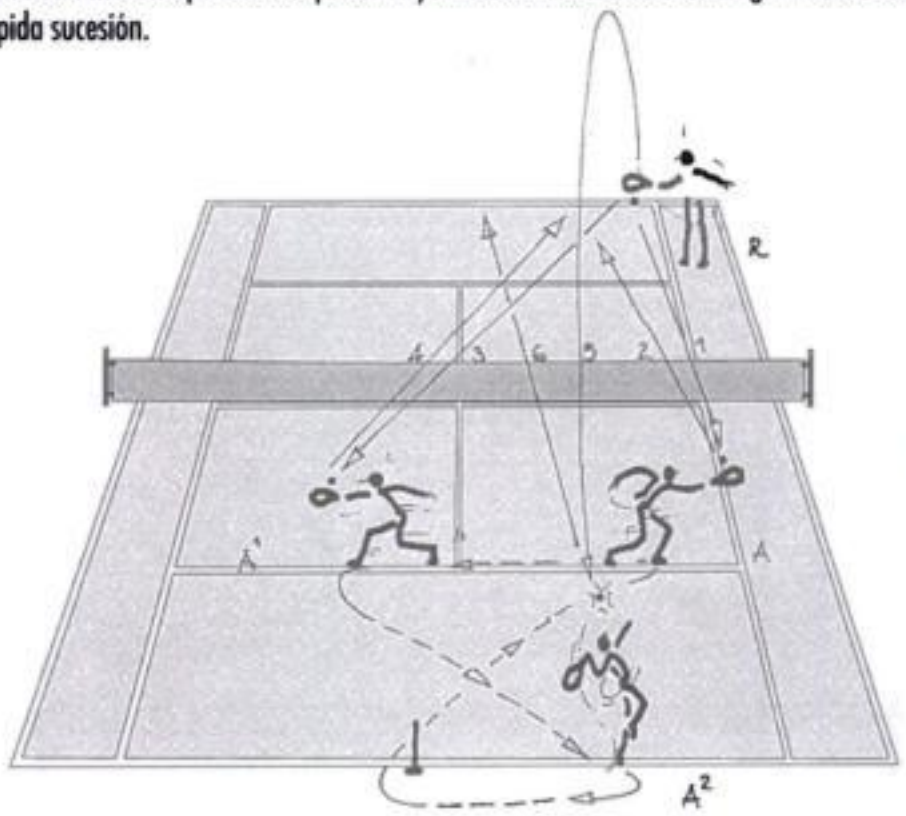


A ejecuta una volea de derecha hacia B como respuesta a un potente lanzamiento de R. B devuelve el golpe con un globo preciso que A debe responder con un smash en paralelo mientras retrocede hacia la posición $A^1$. Ambos jugadores deben, entonces, cambiar rápidamente de dirección desde las posiciones $A^2$, $B^1$ y $A^3$. El desplazamiento hacia las posiciones $A^2$ y $A^3$ consiste en un movimiento en diagonal hacia delante, mientras que hacia la posición $B^1$ consiste en un desplazamiento lateral.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos en diagonal realizados en rápida sucesión.

## Ejercicio 44

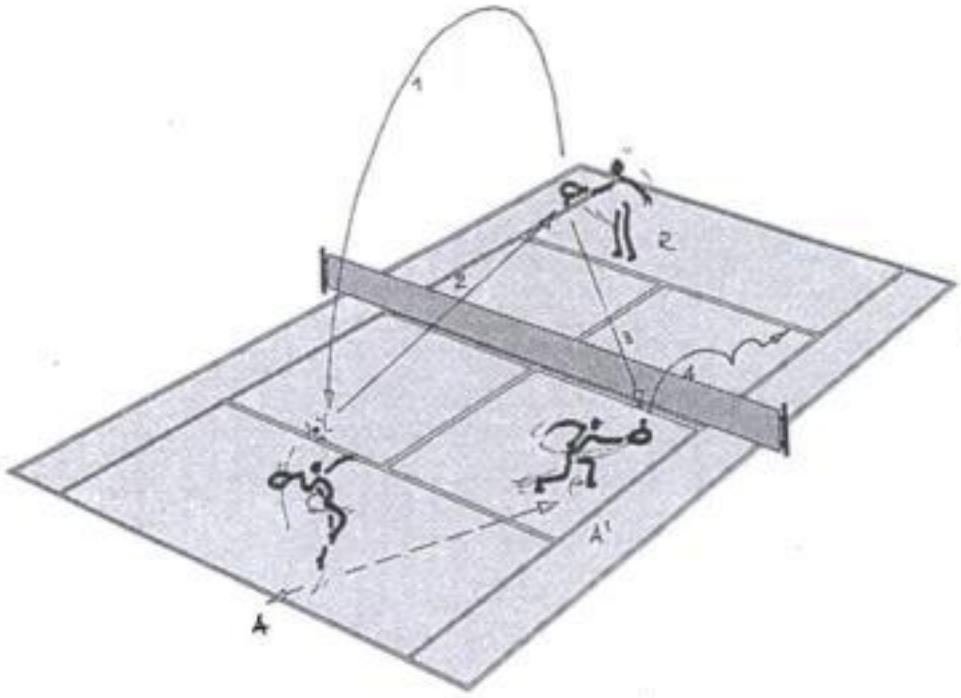
### Objetivo

- Fluidez técnica en la ejecución mediante cambios de dirección
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador realiza voleas de derecha y de revés cruzadas. Seguidamente, retrocede en diagonal hacia la posición $A^2$ desde donde efectúa un smash cruzado o en paralelo. En el regreso hacia la posición inicial, el jugador debe rodear un poste. R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

Copyrighted material

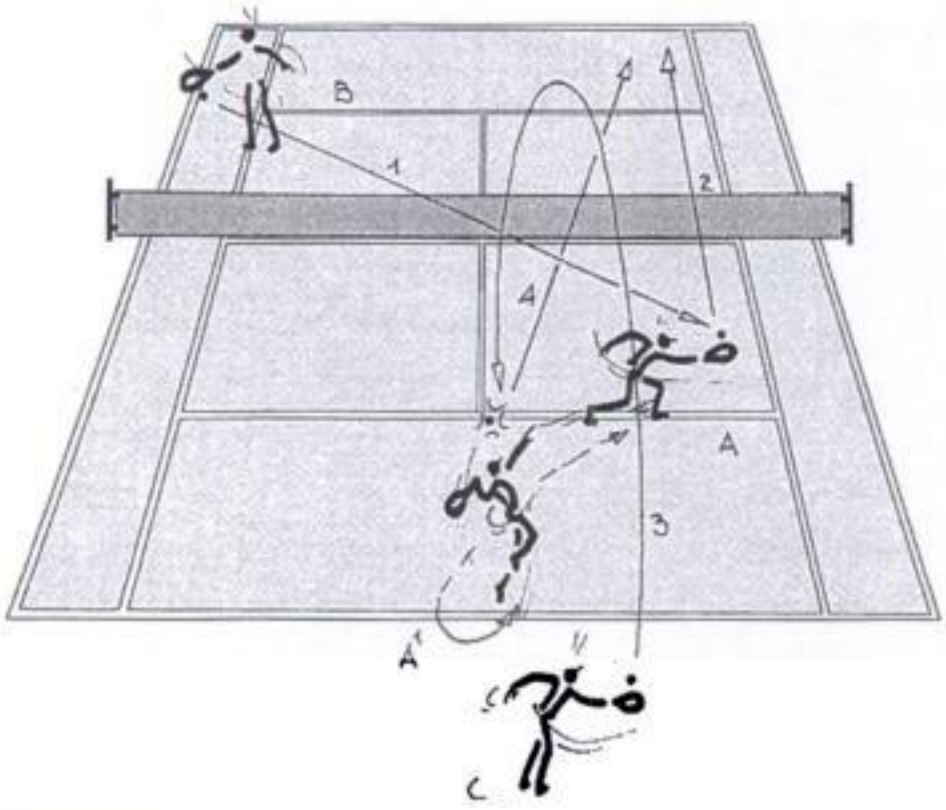



A envía un smash hacia R desde el final de la pista (zona de servicio) y se desplaza hacia la posición $A^1$ para realizar una volea baja de derecha con dejada.
R regula el ritmo del ejercicio tanto con globos altos y largos como con potentes y difíciles lanzamientos en diagonal realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 45

### Objetivo

- Continuidad motora para el perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución
- Elevación
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución




A efectúa un volea de derecha y, a continuación, retrocede hacia la posición $A^1$, desde donde, después de girarse, debe realizar un smash como respuesta a un globo que C le envía desde detrás.
B y C regulan el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 46

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Movimiento rítmico y dinámico para perfeccionar los golpes
- Habilidad
- Coordinación óculo-manual

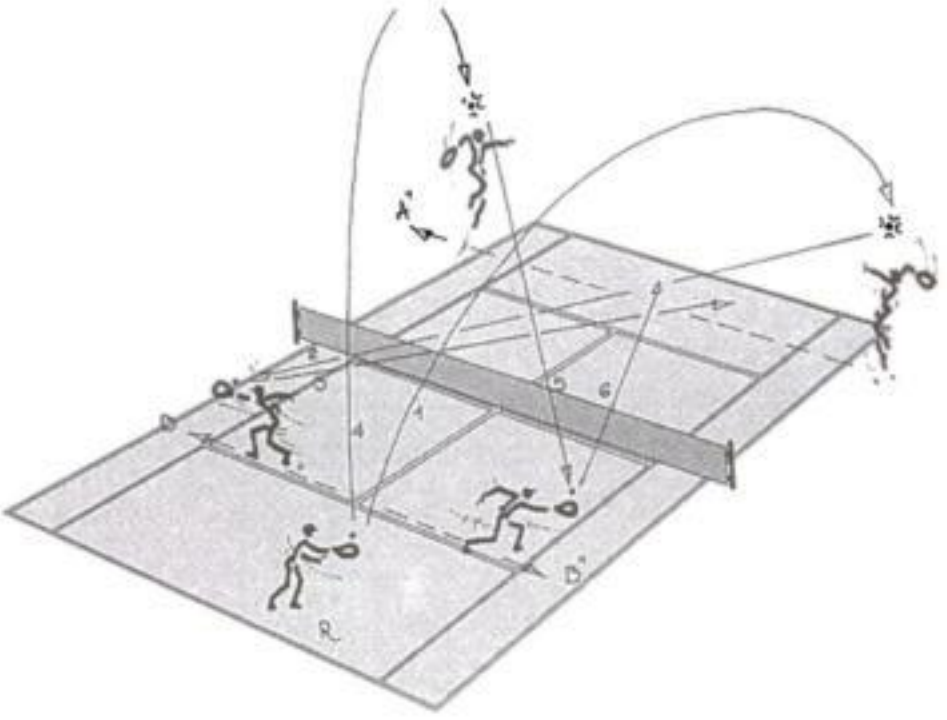
Para B y C:
- Tiempo de ejecución

Copyrighted material

## Ejercicio 47

### Objetivo

- Perfeccionamiento del ritmo de ejecución para conseguir una óptima capacidad técnica
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución

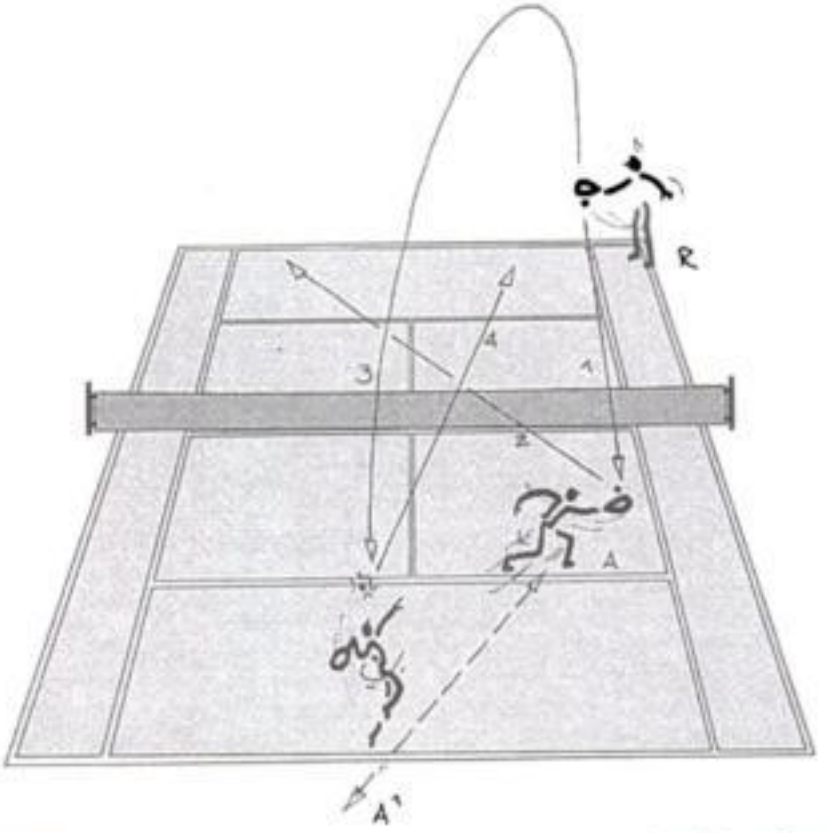



Desde fuera de la pista, A envía un smash cruzado hacia B como respuesta a un globo alto y largo de R. B devuelve el smash con una volea de revés dirigida hacia el centro de la pista. A continuación, ambos jugadores se desplazan con rapidez lateralmente, para repetir el ejercicio desde las posiciones $A^1$ (con otro smash cruzado) y $B^1$ (con una volea de derecha). R regula el ritmo del ejercicio con series de globos en diagonal.

## Ejercicio 48

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico de la ejecución por medio de la fluidez en los movimientos
- Habilidad
- Elevación
- Rapidez en el movimiento

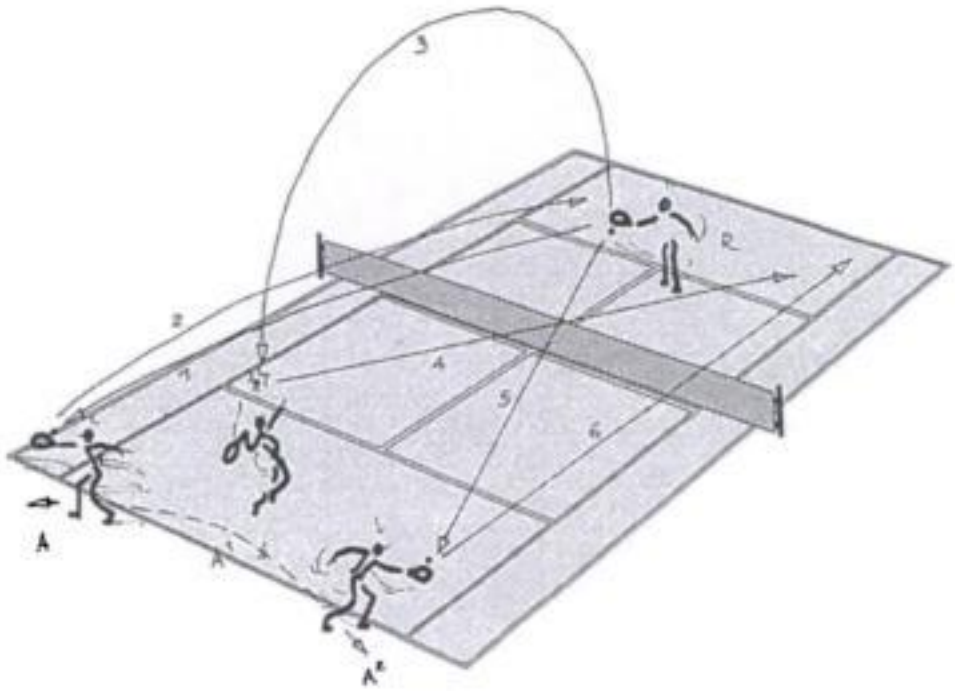



Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador realiza series de voleas cruzadas de derecha y golpes de smash. El paso de la posición A hacia la posición $A^1$ consiste en un retroceso en diagonal. R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos en diagonal.

Copyrighted material

Hidden page

Hidden page

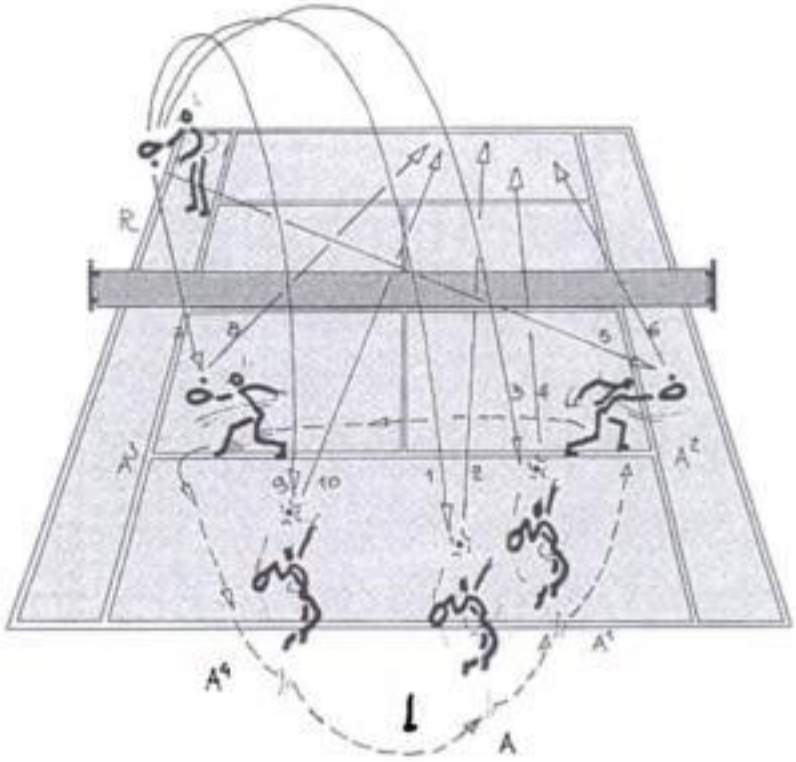



A realiza un golpe de revés "amortiguado" como respuesta a un potente lanzamiento de R. A continuación, se desplaza lateralmente hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$ desde donde efectúa, respectivamente, un smash y un golpe de derecha en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos.

## Ejercicio 1

### Objetivo

- Perfeccionamiento de la precisión en la ejecución por medio de la fluidez y el ritmo del movimiento
- Tiempo de ejecución




Desde las posiciones A y $A^1$ el jugador efectúa golpes de smash. A continuación, se desplaza hacia delante (posición $A^2$), y lateralmente (posición $A^3$), para realizar una volea de derecha y una volea de revés. Por último, retrocede hacia la posición $A^4$ desde donde, con un salto debe ejecutar un smash. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista y, en las posiciones $A^2$ y $A^3$ deben alternarse golpes rápidos con dejadas.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 2

### Objetivo

- Dinamismo motor para el desarrollo de la rapidez en el movimiento técnico y en la ejecución
- Velocidad de reacción
- Habilidad

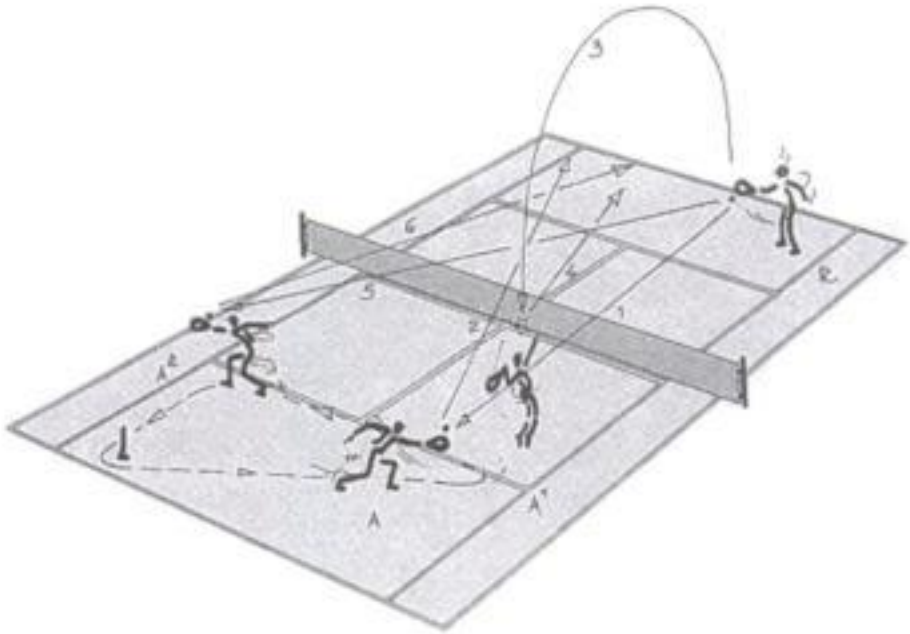


Copyrighted material

## Ejercicio 3

### Objetivo

- Continuidad motora para el perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución

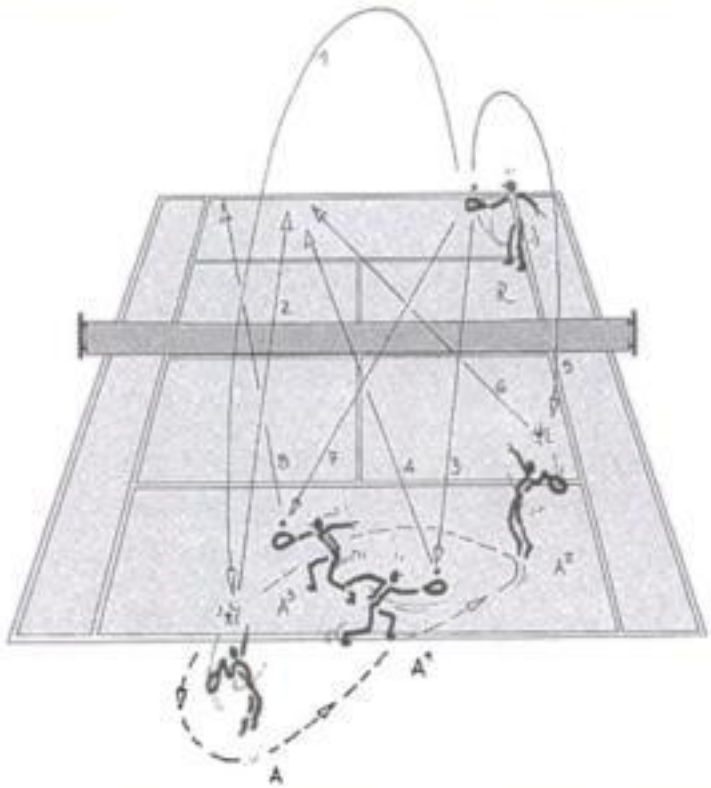


Desde las posiciones A y $A^1$, a las que se llega tras rodear un poste, el jugador realiza series de golpes de derecha cruzados y smash en rápida sucesión. A continuación, se desplaza lateralmente para efectuar una volea de revés desde la posición $A^2$. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 4

### Objetivo

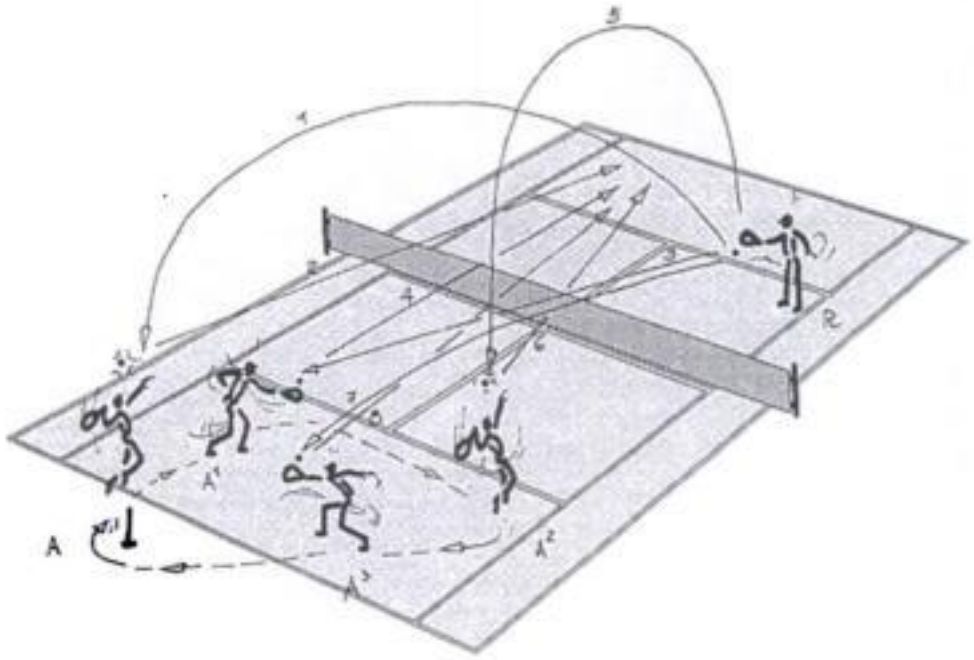
- Dinamismo motor coordinado para conseguir un ritmo regular y constante en los movimientos
- Fuerza
- Elevación



A realiza un smash y avanza en diagonal para ejecutar una volea de derecha desde la posición $A^1$. A continuación, se mueve hacia la posición $A^2$ para efectuar otro smash y después con rápidos cambios de dirección se dirige a la posición $A^3$ para efectuar una volea de revés. Desde estas posiciones se deben alternar golpes potentes y golpes con dejadas. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos bajos realizados de forma sucesiva.



Copyrighted material

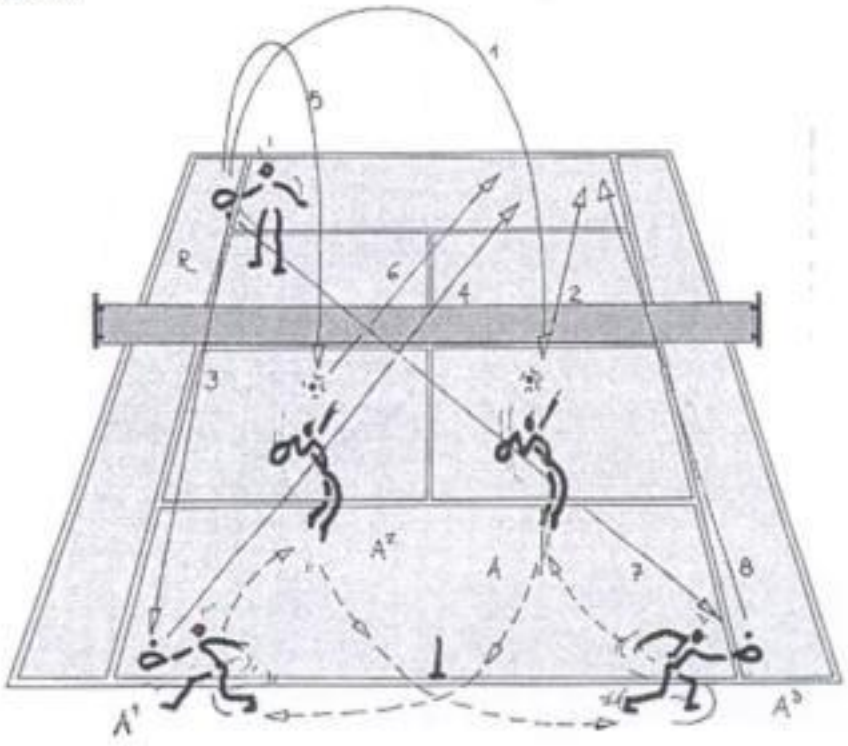


A ejecuta un smash y se desplaza rápidamente hacia la posición $A^1$ para efectuar una volea de derecha. A continuación, realiza otro smash desde la posición $A^2$ y finaliza con un rápido golpe de revés desde la posición $A^3$. Desde todas estas posiciones se deben alternar potentes golpes y golpes con dejada. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos en diagonal y globos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 5

### Objetivo

- Dinamismo motor coordinado para conseguir un ritmo regular y constante en los movimientos
- Fuerza
- Elevación



A ejecuta un smash y, después de rodear un poste, se desplaza hacia la posición $A^1$ para efectuar un golpe de revés. A continuación, desde la posición $A^2$ debe realizar otro smash, para finalizar con un golpe de derecha desde la posición $A^3$, a la que se ha llegado después de rodear un poste. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y rápidos lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 6

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Fuerza
- Elevación



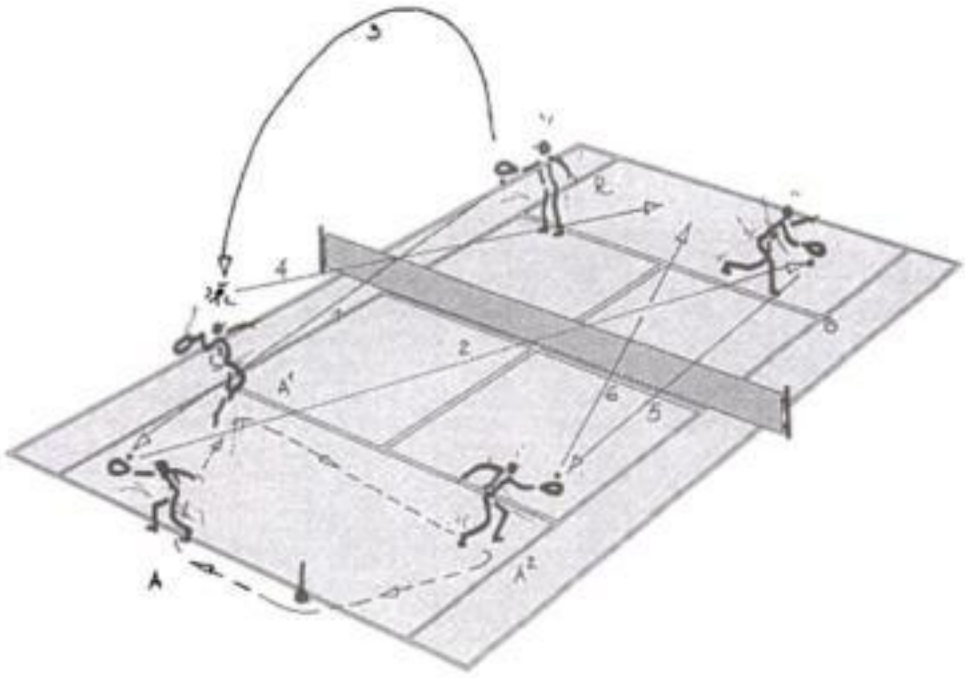
Copyrighted material

## Ejercicio 7

### Objetivo

Para A:
- Dinamismo motor coordinado para el desarrollo del ritmo del movimiento
- Desarrollo de la precisión y la seguridad en la ejecución
- Tiempo de ejecución
- Velocidad de reacción

Para B:
- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución

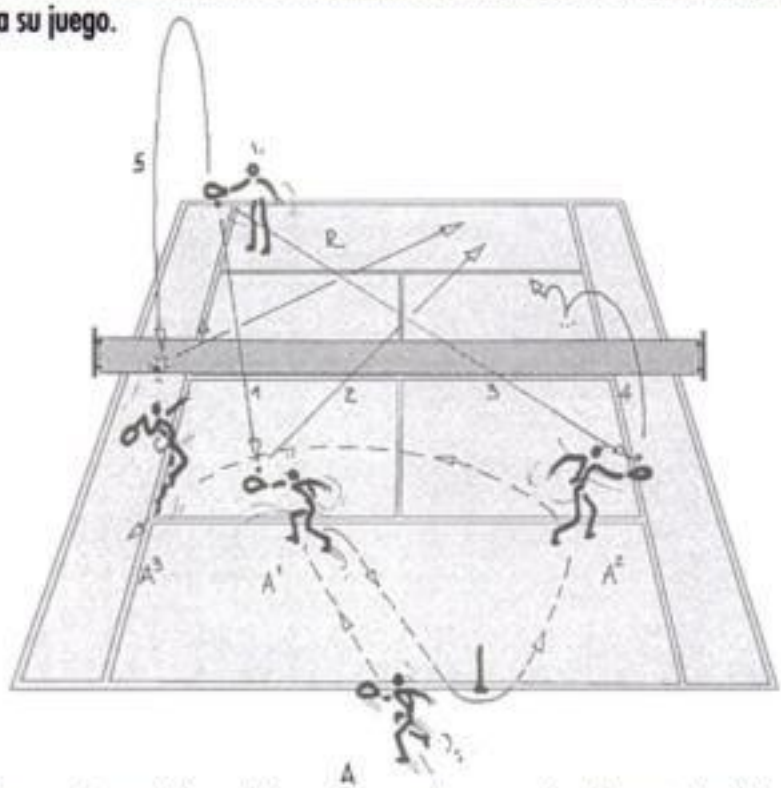


A realiza un golpe de revés como respuesta a un lanzamiento de R dirigido hacia B.
A continuación, A se desplaza hacia la posición $A^1$ para efectuar un smash. Por último, después de un desplazamiento lateral hacia la posición $A^2$, el jugador debe devolver un lanzamiento de B con una volea de revés. En el regreso a la posición inicial, el jugador debe rodear un poste.
B y R regulan el ritmo del ejercicio con lanzamientos y globos que no permiten que a interrumpa su juego.

## Ejercicio 8

### Objetivo

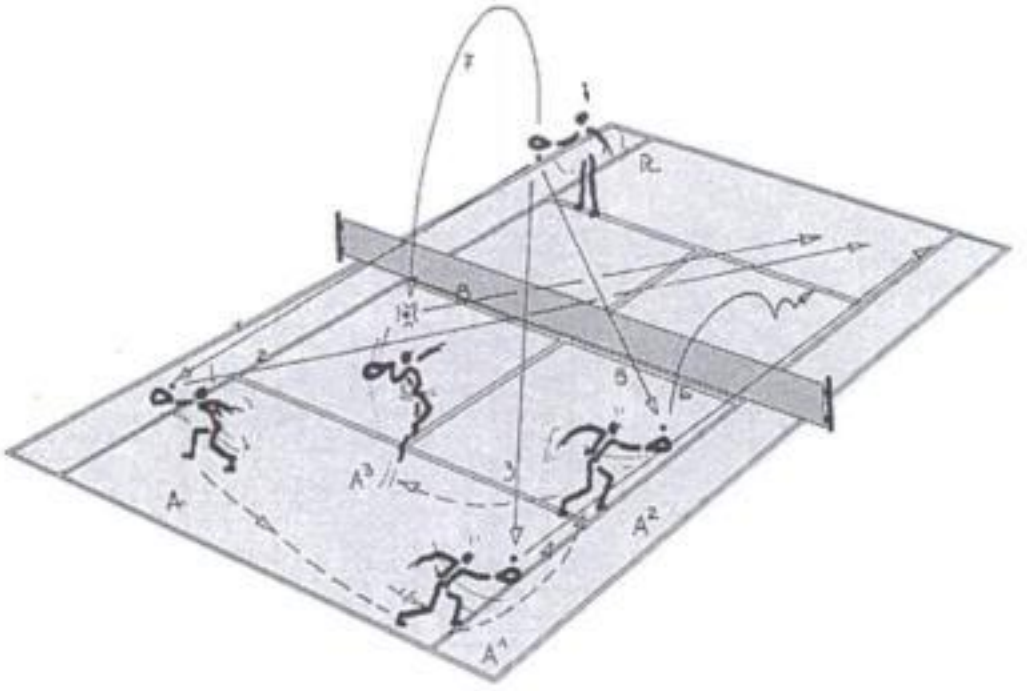
- Rápidos cambios de dirección para conseguir una fluida y precisa ejecución técnica en los lanzamientos
- Habilidad



A se desplaza en diagonal hacia delante para realizar un golpe de revés desde la posición $A^1$. Seguidamente, después de rodear un poste, ejecuta un golpe de derecha con dejada desde la posición $A^2$. Por último, y tras desplazarse a la posición $A^3$, debe girarse para realizar un smash. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y difíciles lanzamientos en diagonal y globos bajos.



Copyrighted material

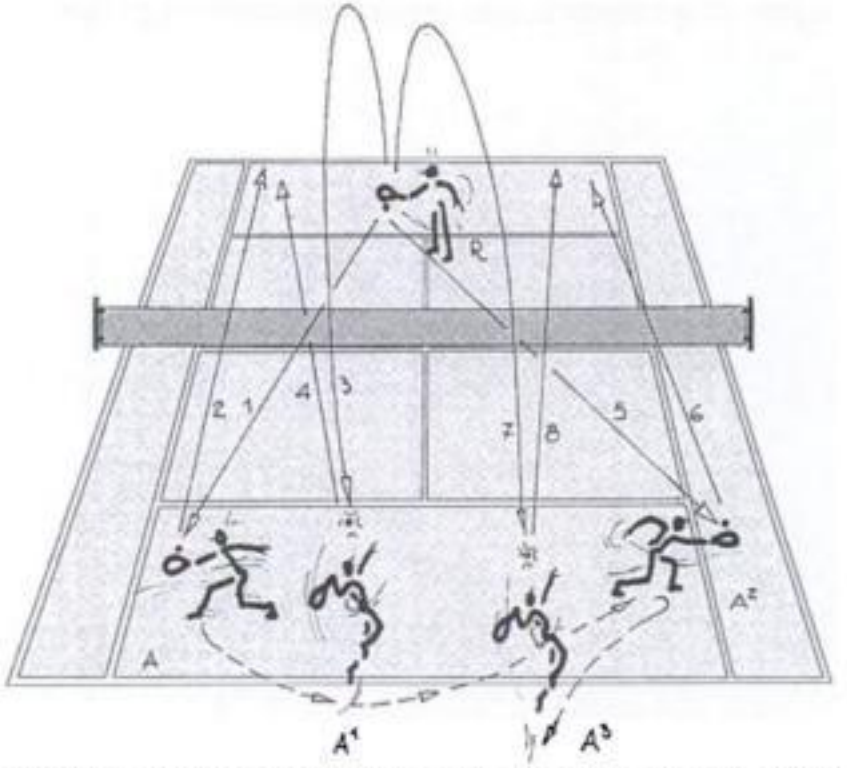


## Ejercicio 9

### Objetivo

- Esfuerzo físico y motor para desarrollar la fluidez técnica en la ejecución
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador debe realizar un golpe de revés y un golpe de derecha, respectivamente. A continuación, se desplaza hacia delante (posición $A^2$) para ejecutar una volea de derecha con dejada, y retrocede (posición $A^3$) para realizar un smash. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles lanzamientos.



## Ejercicio 10

### Objetivo

- Dinamismo motor para el perfeccionamiento de la rapidez en el movimiento técnico y en la ejecución
- Habilidad
- Velocidad de reacción

A efectúa un golpe de revés que se sigue, inmediatamente, con un smash desde la posición $A^1$. Desplazándose con rapidez en diagonal, el jugador ejecuta un golpe de derecha desde la posición $A^2$ y, después de retroceder, un smash desde la posición $A^3$. Los golpes desde las posiciones A y $A^1$ deben dirigirse a la parte izquierda de la pista contraria, mientras que los golpes desde $A^2$ y $A^3$ deben dirigirse a la parte derecha.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos y globos.



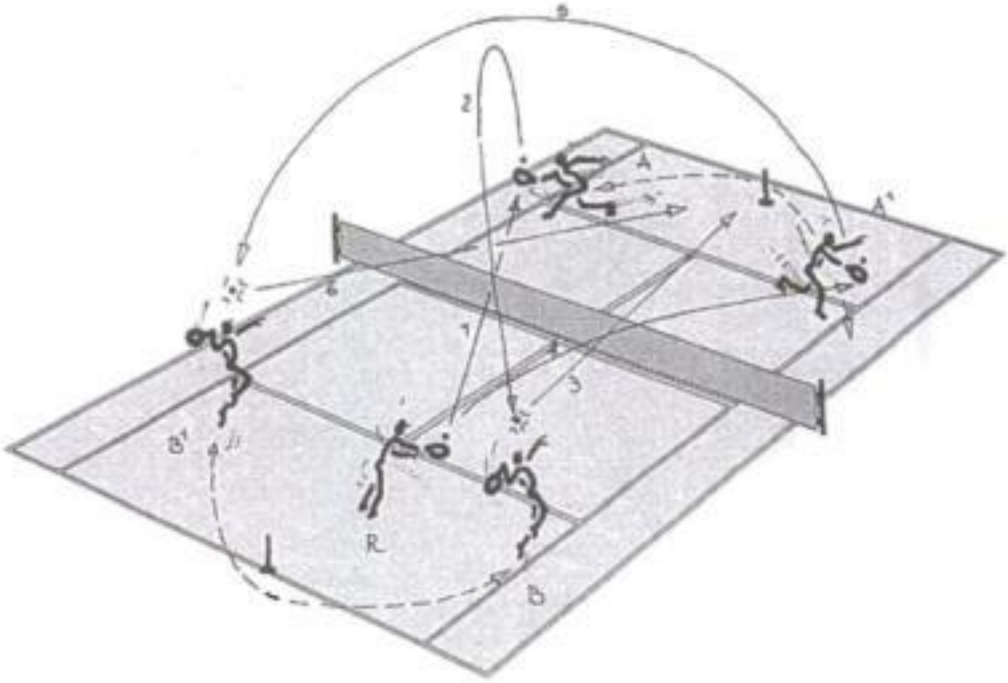
Copyrighted material

## Ejercicio 11

### Objetivo

Para A, A¹:
- Perfeccionamiento técnico y táctico por medio de la fluidez y la precisión de los lanzamientos
- Rapidez y coordinación del movimiento técnico
- Habilidad

Para B, B¹:
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento

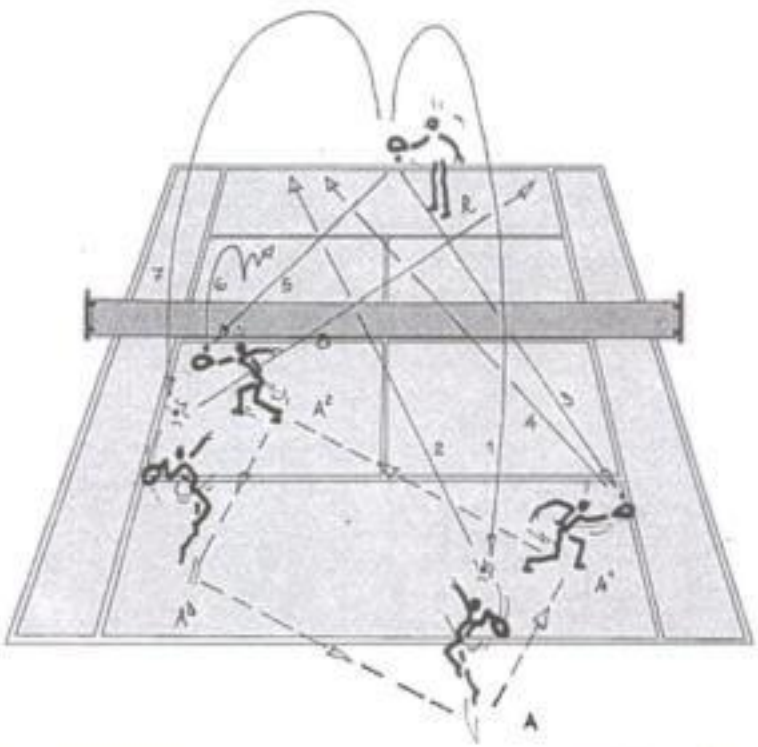



Desde las posiciones A y A¹ el jugador realiza globos de derecha y de revés hacia la izquierda y la derecha de la pista contraria respectivamente. El paso de la posición A hacia la posición A¹ consiste en un desplazamiento en diagonal rodeando un poste. Desde las posiciones B y B¹ se deben devolver los globos con smash cruzados. El paso de la posición B a la posición B¹, consiste en un rápido cambio de dirección después de rodear un poste.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos en diagonal.

## Ejercicio 12

### Objetivo

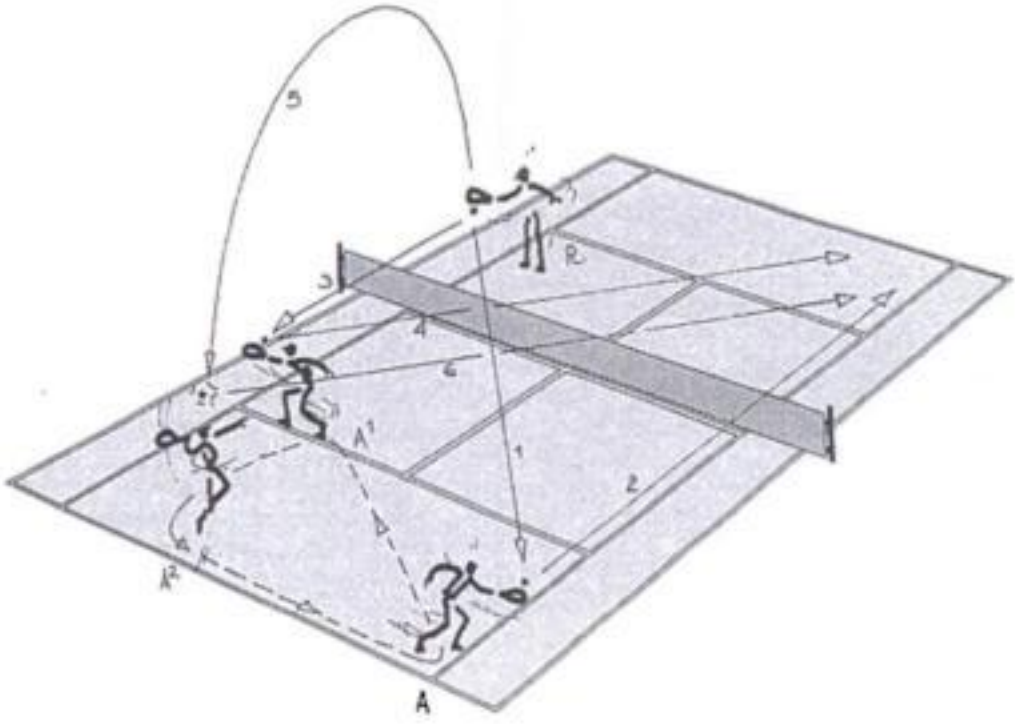
- Coordinación del movimiento técnico para el desarrollo sensorio-motor de los lanzamientos
- Habilidad
- Rapidez en el movimiento




A ejecuta un smash cruzado y se desplaza rápidamente en diagonal hacia la posición A¹ para efectuar un golpe de derecha. Con un rápido cambio de dirección debe avanzar en diagonal hacia la izquierda para ejecutar una volea de revés con dejada desde la posición A². Por último, retrocede hacia la posición A³ desde donde realiza un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos y globos.



Copyrighted material

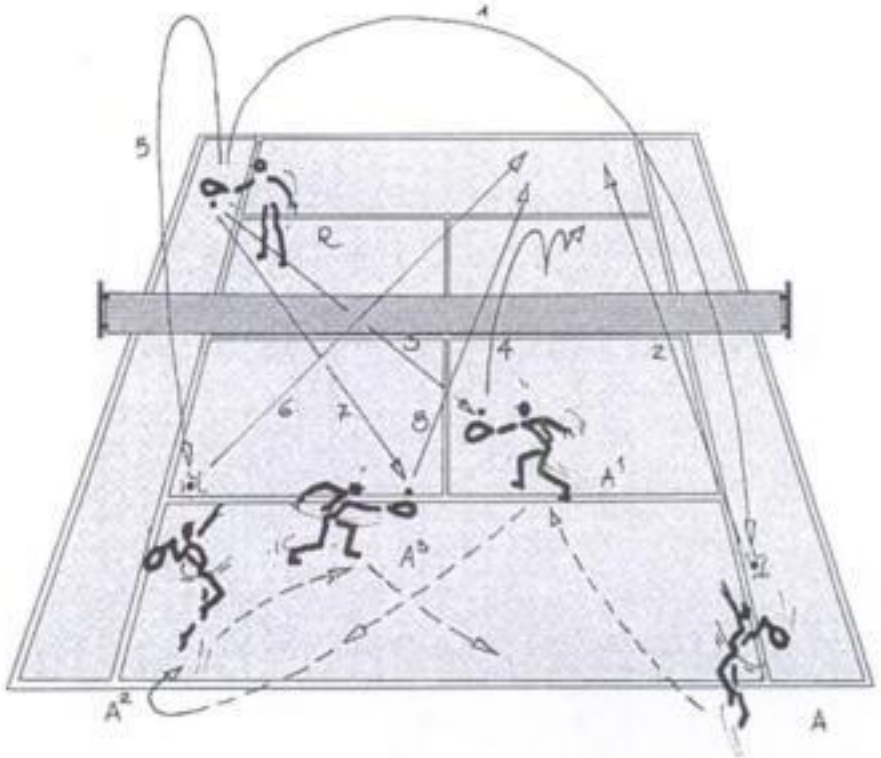



A realiza un golpe de derecha en paralelo, se desplaza hacia delante en diagonal para efectuar un golpe de revés cruzado desde la posición $A^1$ y, a continuación, retrocede hasta la posición $A^2$ para ejecutar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y difíciles lanzamientos y globos bajos.

## Ejercicio 13

### Objetivo

- Óptima coordinación dinámica para perfeccionar los golpes
- Tiempo de ejecución
- Habilidad




A ejecuta un smash en paralelo y se desplaza hacia delante en diagonal para efectuar una volea cruzada de revés con dejada. Seguidamente, retrocede hasta la posición $A^2$ para realizar un smash cruzado y se desplaza otra vez hacia delante para efectuar un golpe cruzado de derecha desde la posición $A^3$.
R regula el ritmo del ejercicio con series de difíciles lanzamientos y globos.

## Ejercicio 14

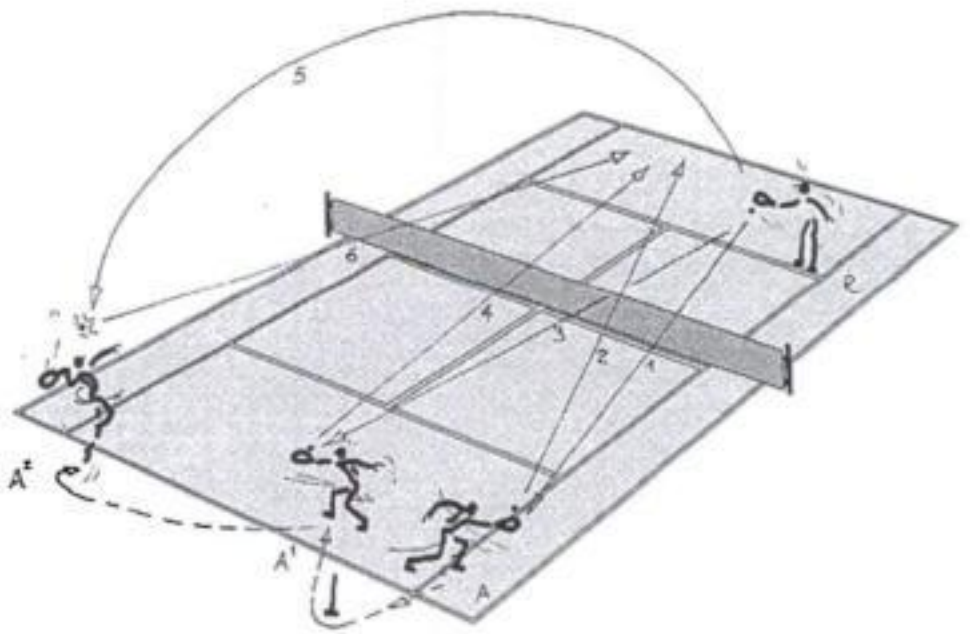
### Objetivo

- Óptima coordinación dinámica para perfeccionar los golpes
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



Copyrighted material

Hidden page

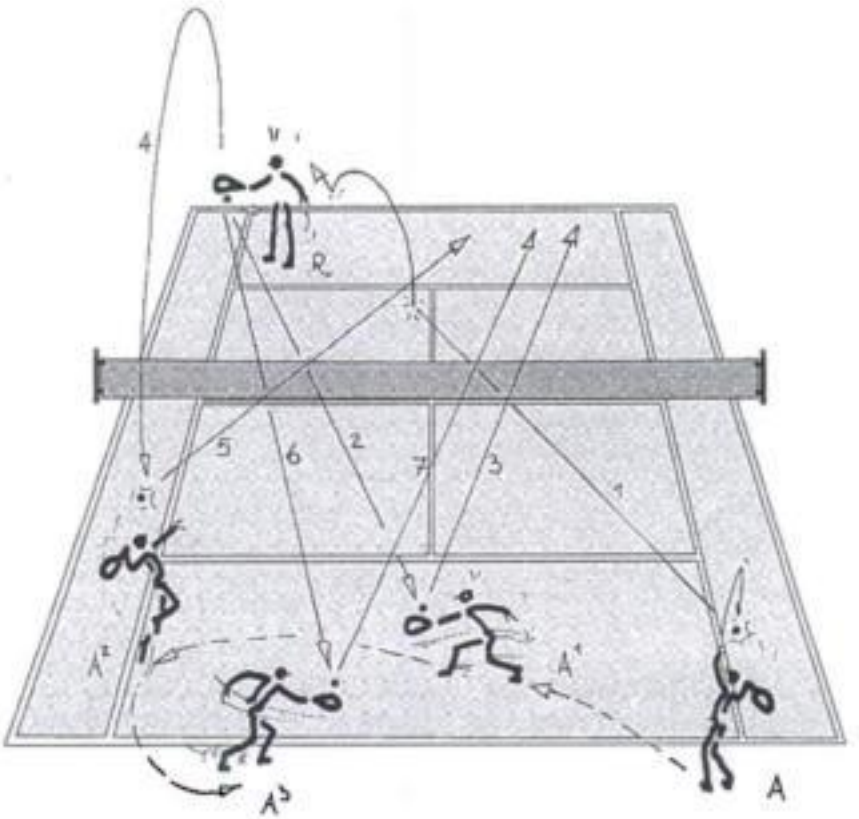



Desde las posiciones A y A¹, el jugador debe realizar series de golpes cruzados de derecha y de revés respectivamente. En el traslado de la posición A hacia la posición A¹, el jugador debe rodear un poste. El ejercicio continúa con un desplazamiento a la posición A² para efectuar un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 17

### Objetivo

- Desarrollo del ritmo del movimiento gracias a una adecuada capacidad técnica
- Rapidez en la ejecución




Después de servir, A se desplaza hacia la izquierda para realizar, primero un golpe de revés desde la posición A¹ y, después, un smash desde la posición A² en rápida sucesión. Por último, debe desplazarse hacia la derecha y realizar desde la posición A³ un golpe de derecha. Todos los lanzamientos (menos el servicio) deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con series de potentes y rápidos lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 18

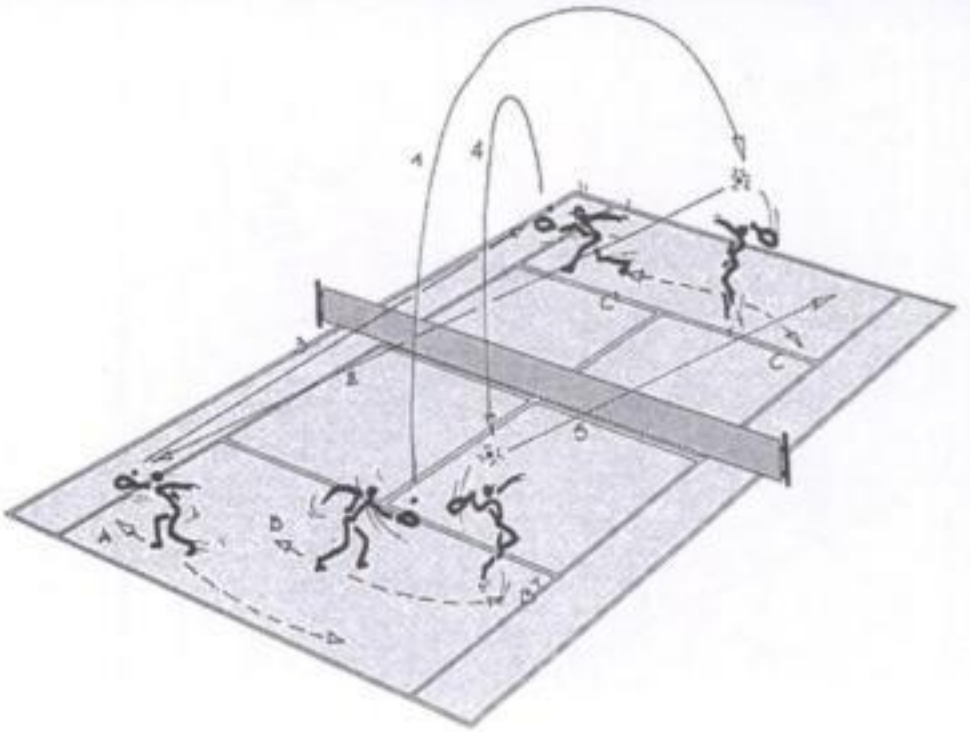
### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico para el desarrollo sensorio-motor de los lanzamientos
- Rapidez en el movimiento
- Fuerza y rapidez



Copyrighted material

Hidden page

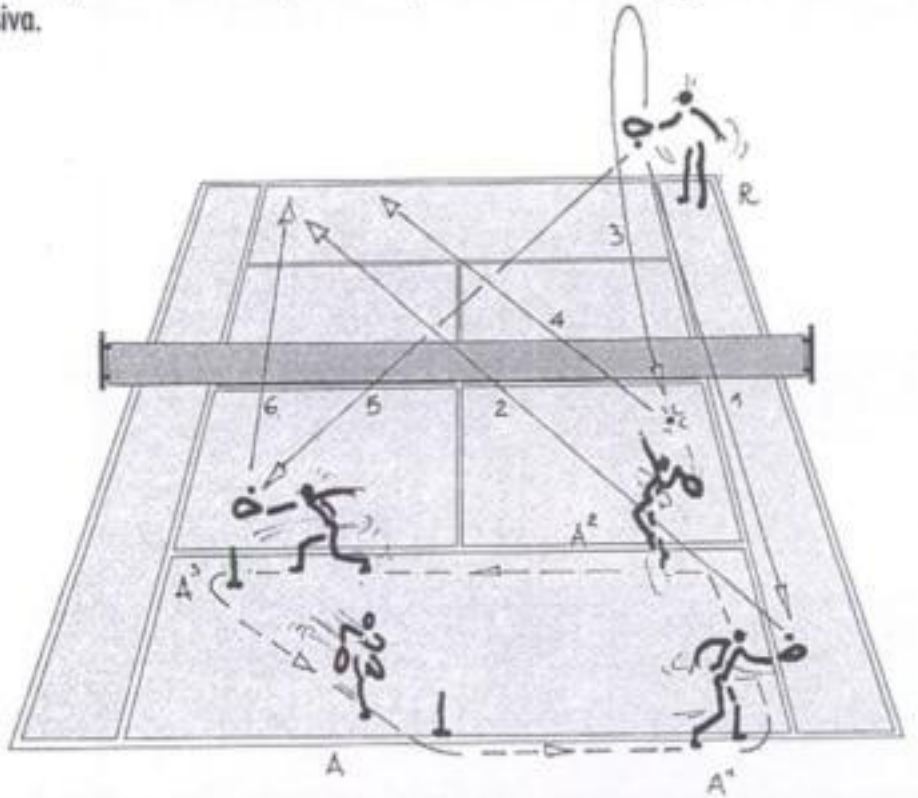


Como respuesta a un globo de B, C envía un smash hacia A que éste devuelve con un golpe de revés en paralelo. C, desplazándose lateralmente hacia la posición $C^1$ devuelve el lanzamiento de A con un globo de derecha dirigido hacia la posición $B^1$, a la cual se trasladará B y replicará el globo con un smash en paralelo.
A, B y C regulan el ritmo del ejercicio con precisos lanzamientos y globos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 21

### Objetivo

- Dinamismo motor fluido y armónico para alcanzar una precisión técnica coordinada en los lanzamientos
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad
- Tiempo de ejecución



Después de rodear dos postes, y con rápidos cambios de dirección, A se dirige a las posiciones $A^1$, $A^2$ y $A^3$ para realizar diversos lanzamientos (golpe de derecha, smash y volea de revés, respectivamente). Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos y globos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 22

### Objetivo

- Continuidad motora para el perfeccionamiento de la coordinación técnica en la ejecución
- Rapidez en el movimiento
- Habilidad



Copyrighted material

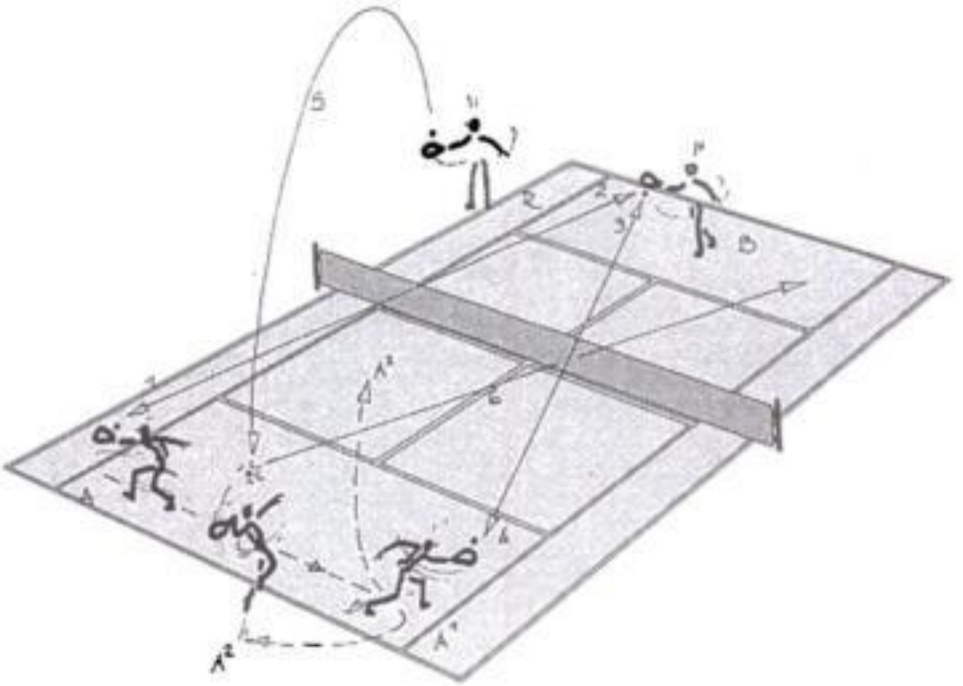
Hidden page

Hidden page

## Ejercicio 27

### Objetivo

- Coordinación del movimiento técnico para el desarrollo sensorio-motor en los lanzamientos
- Rapidez en la ejecución
- Velocidad de reacción



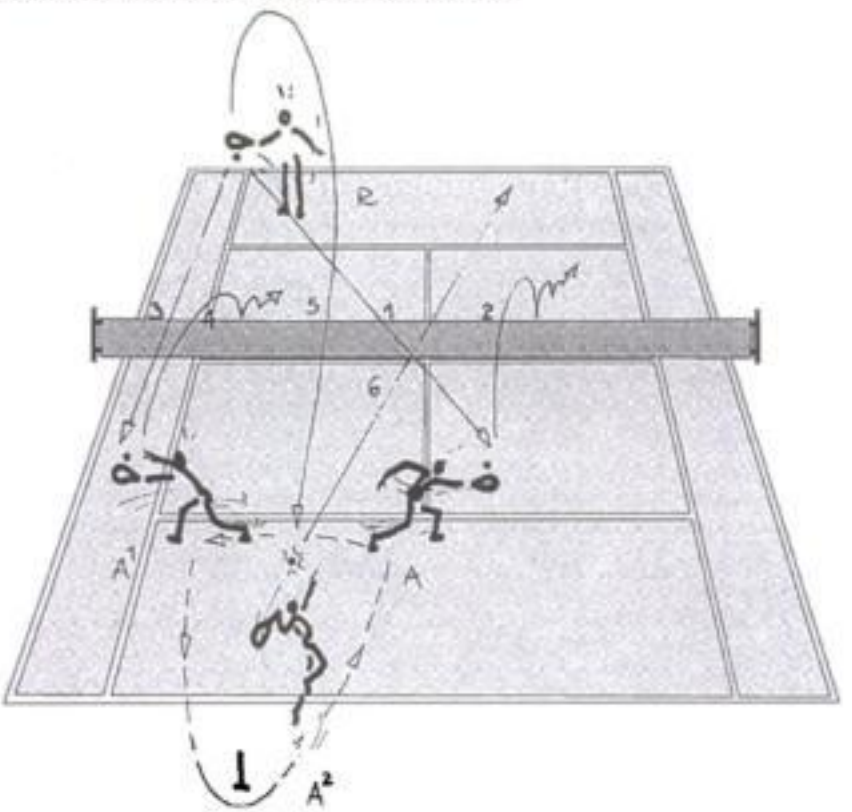
A realiza un golpe de revés y, entonces, se desplaza hacia la derecha para realizar un golpe de derecha. Ambos lanzamientos deben dirigirse hacia B. En un momento dado, R envía un globo hacia la posición $A^2$ (que puede encontrarse en varias zonas de la pista) que el jugador debe devolver con un smash cruzado.
R regula el ritmo del ejercicio con precisos globos bajos.

## Ejercicio 28

### Objetivo

Para A, $A^1$:
- Coordinación del movimiento técnico
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

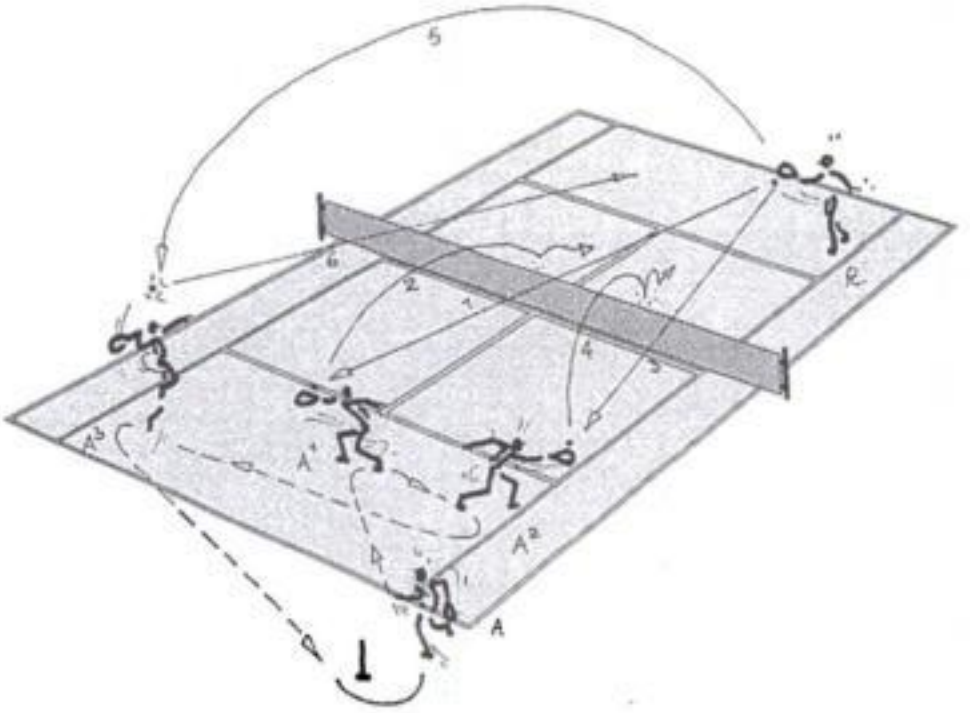
Para $A^2$:
- Rapidez en la ejecución
- Fuerza y rapidez



Desde las posiciones A y $A^1$, el jugador realiza voleas de derecha y de revés con dejada en rápida sucesión. A continuación, después de rodear un poste debe ejecutar un smash cruzado desde la posición $A^2$.
R regula el ritmo del ejercicio enviando de forma rápida cortos y difíciles lanzamientos y globos bajos.



Copyrighted material

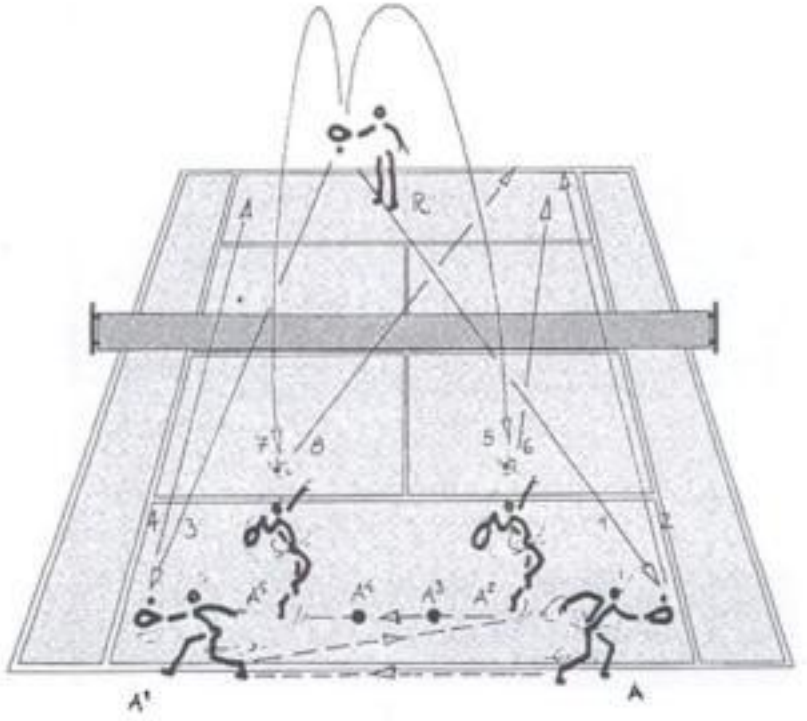


Después de rodear un poste, A avanza en diagonal hacia la posición $A^1$ para realizar una volea de revés con dejada y cambia de dirección hacia la posición $A^2$ para realizar una volea de derecha con dejada. A continuación, se desplaza lateralmente hacia la izquierda para efectuar un smash cruzado desde la posición $A^3$.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y rápidos lanzamientos en diagonal y globos bajos.

## Ejercicio 29

### Objetivo

- Dinamismo motor coordinado para desarrollar un ritmo armonioso de los lanzamientos
- Rapidez en el movimiento
- Tiempo de ejecución
- Habilidad



A responde a un lanzamiento de R con un golpe de derecha en paralelo y, después, se desplaza lateralmente con rapidez hacia la posición $A^1$ para devolver otro lanzamientos de R con un golpe de revés en paralelo. Seguidamente, se desplaza hacia delante, primero en diagonal y, después, lateralmente hacia la izquierda, hacia las posiciones $A^2$, $A^3$, $A^4$ y $A^5$ para, desde todas ellas, realizar series de smash cruzados.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes y rápidos lanzamientos en diagonal y difíciles globos bajos.

## Ejercicio 30

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico y táctico a través de la fluidez y la precisión en los lanzamientos
- Rapidez en la ejecución
- Fuerza y rapidez

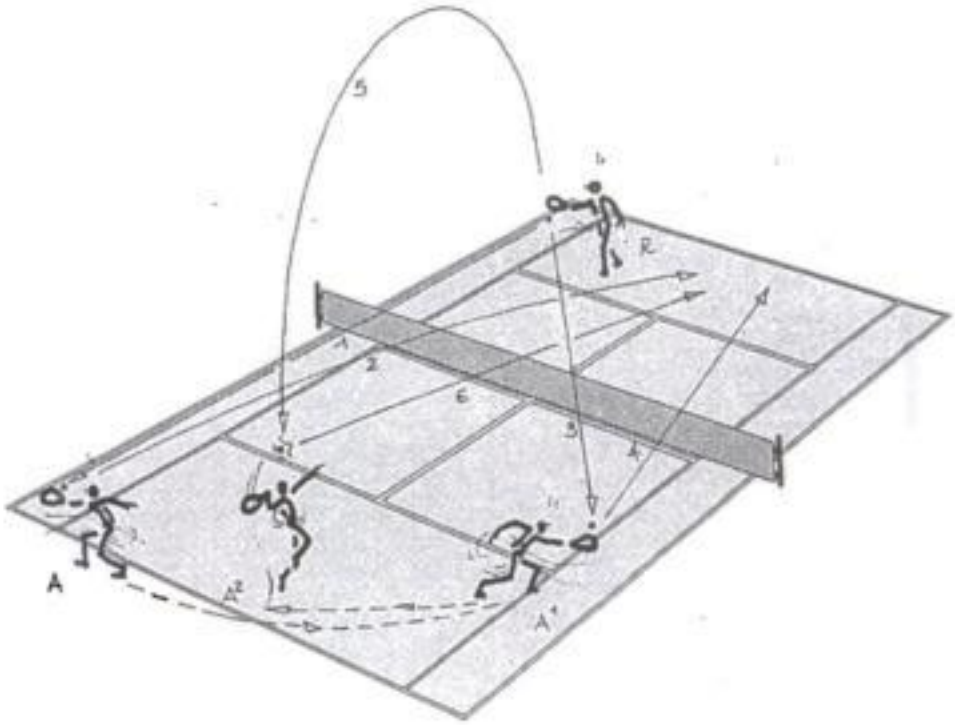


Copyrighted material

## Ejercicio 31

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico y táctico a través de la fluidez y la precisión en los lanzamientos
- Rapidez en el movimiento
- Resistencia a la velocidad

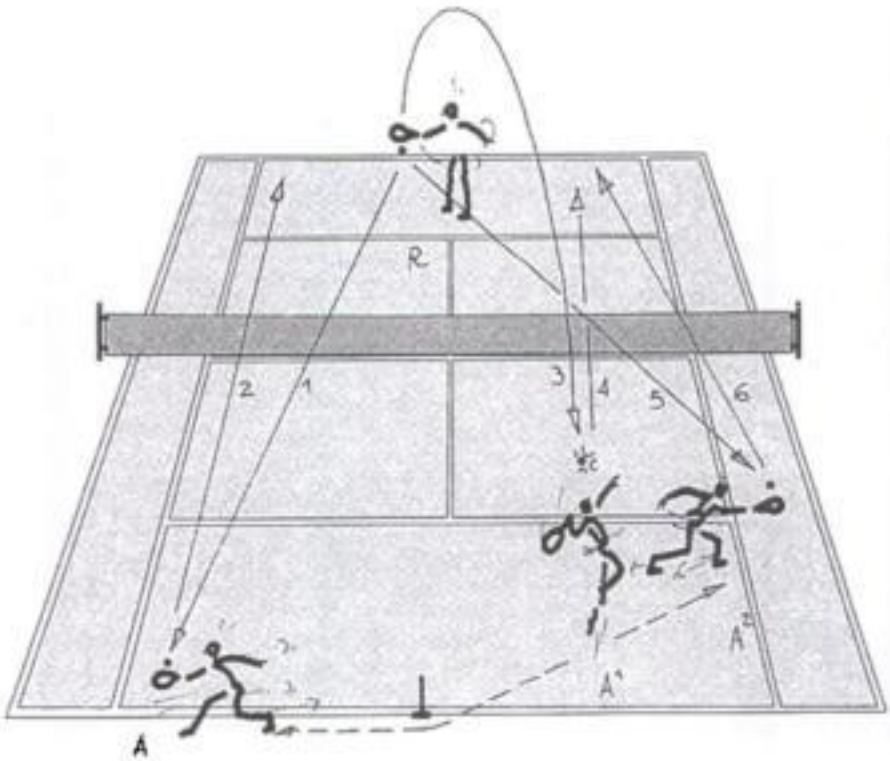



A realiza un golpe de revés, se desplaza en diagonal hacia la posición $A^1$ para ejecutar un golpe de derecha y, por último, retrocede hacia la posición $A^2$ desde donde efectúa un smash. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos y globos altos.

## Ejercicio 32

### Objetivo

- Perfeccionamiento técnico gracias al ritmo del movimiento
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución para $A^1$ y $A^2$
- Rapidez en el movimiento




A ejecuta un golpe de revés en paralelo como respuesta a un lanzamiento de R. Seguidamente, después de rodear un poste, se desplaza en diagonal hacia las posiciones $A^1$ y $A^2$ para realizar, respectivamente, un smash y una volea de derecha, ambos en paralelo.
R regula el ritmo del ejercicio con rápidos y potentes lanzamientos en diagonal y globos bajos.



Copyrighted material

Hidden page

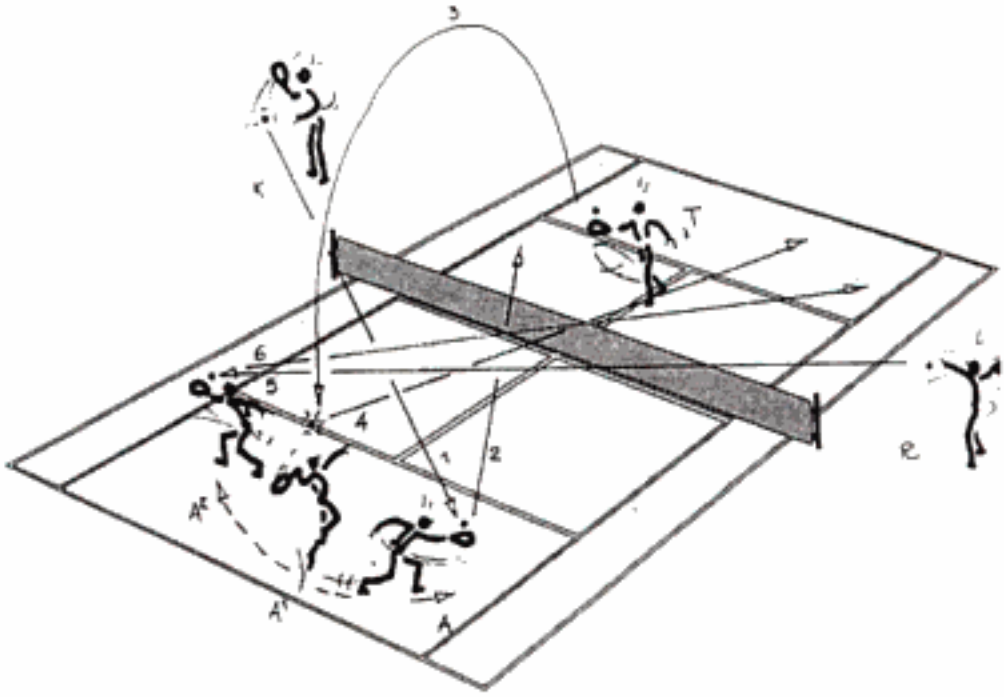
Hidden page

Hidden page

## Ejercicio 39

### Objetivo

- **Alta coordinación dinámica para el perfeccionamiento técnico de los lanzamientos**
- **Habilidad**
- **Velocidad de reacción con rapidez en el movimiento**



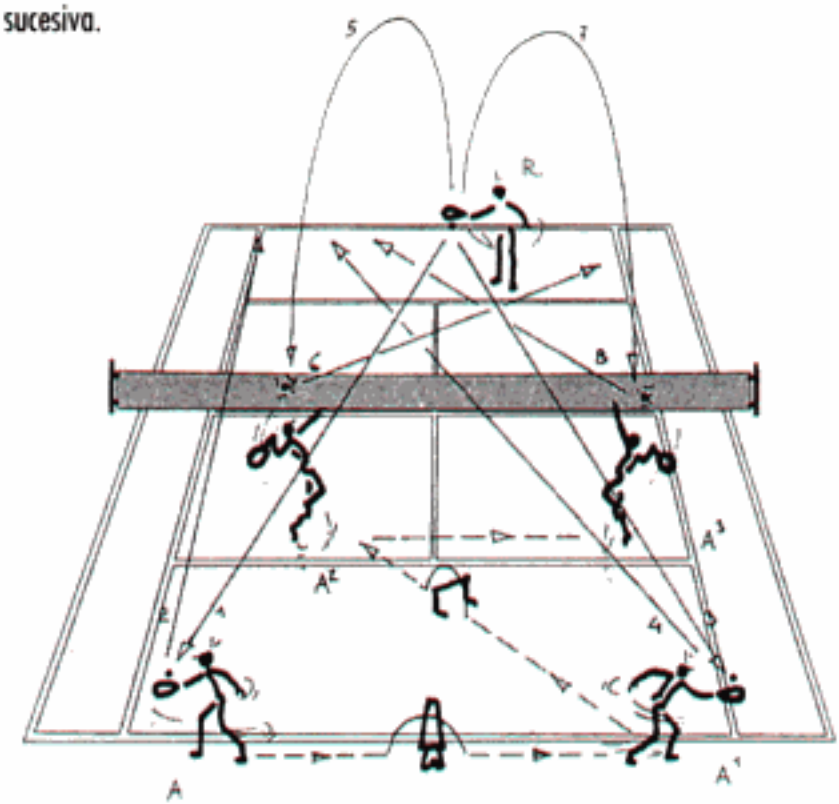
A devuelve un lanzamiento de K con un golpe de derecha cruzado. A continuación, se desplaza lateralmente hacia la posición $A^1$ para devolver un globo de T con un smash. Por último, realiza otro desplazamiento lateral hacia la posición $A^2$ para devolver un lanzamiento de R con un golpe de revés cruzado.
K, T y R regulan el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos y globos realizados de forma sucesiva.

## Ejercicio 40

### Objetivo

- **Perfeccionamiento técnico de los lanzamientos en condiciones de esfuerzo físico**

**Para $A^2$, $A^3$:**
- **Tiempo de ejecución**
- **Coordinación del movimiento técnico**



A realiza un golpe de revés en paralelo y se desplaza, tras saltar un pequeño obstáculo, a la posición $A^1$ desde donde efectúa un golpe de derecha cruzado. Seguidamente, se desplaza en diagonal, saltando otro pequeño obstáculo, hacia la posición $A^2$ y $A^3$ para ejecutar dos golpes de smash cruzados.
R regula el ritmo del ejercicio con potentes lanzamientos en diagonal y difíciles globos bajos.



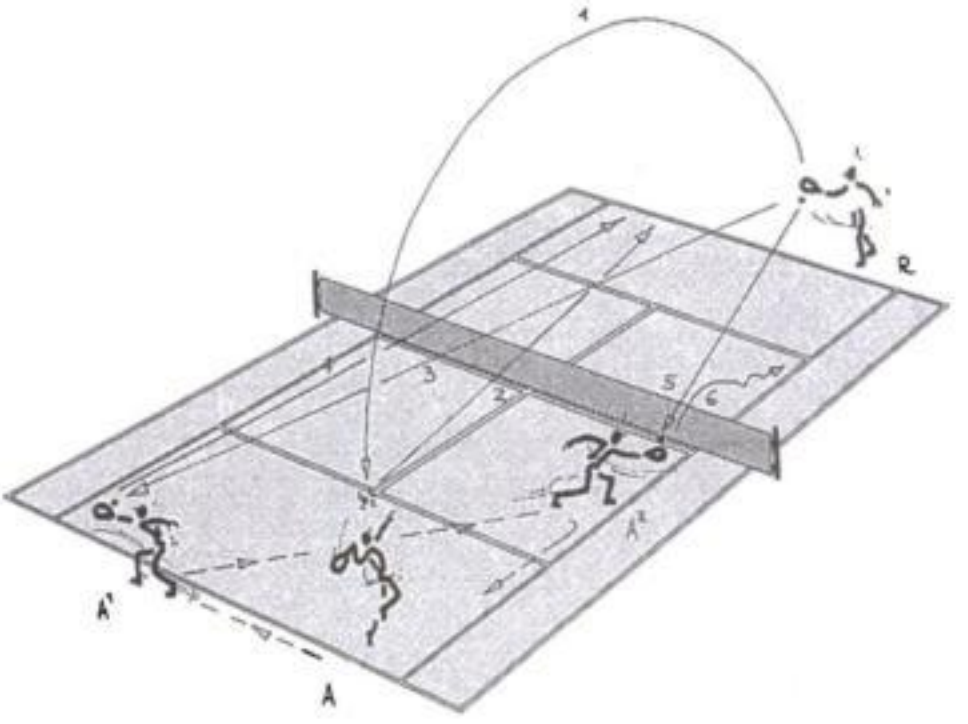
Copyrighted material

Hidden page

## Ejercicio 43

### Objetivo

- Óptimo dinamismo motor para alcanzar una precisión técnica coordinada de los lanzamientos
- Tiempo de ejecución
- Habilidad

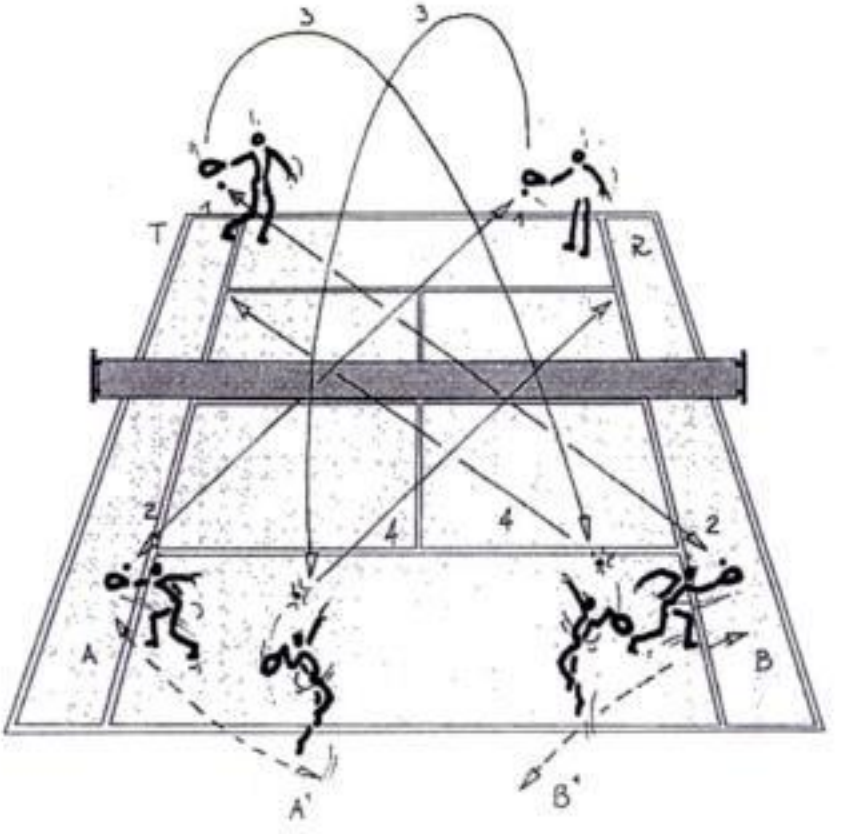



A realiza un smash cruzado y se desplaza lateralmente con rapidez hacia la izquierda para efectuar un golpe de revés en paralelo desde la posición $A^1$. A continuación, se desplaza en diagonal hacia delante para realizar, desde la posición $A^2$, una volea de derecha con dejada. R regula el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos y globos.

## Ejercicio 44

### Objetivo

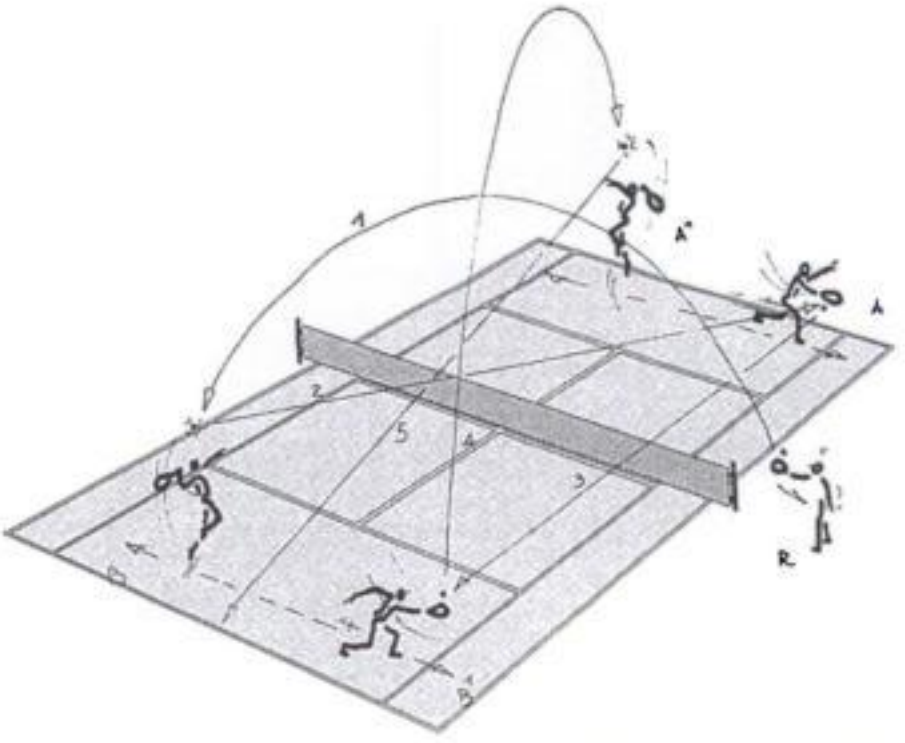
- Perfeccionamiento del ritmo en la ejecución para conseguir una óptima capacidad técnica
- Tiempo de ejecución
- Fuerza y rapidez




A envía golpes de revés hacia R mientras B envía golpes de derecha hacia T. R y T envían aleatoriamente globos hacia las posiciones $A^1$ y $B^1$, a las que deben dirigirse esos jugadores para realizar golpes de smash cruzados.
R y T regulan el ritmo del ejercicio con difíciles lanzamientos y globos altos.



Copyrighted material

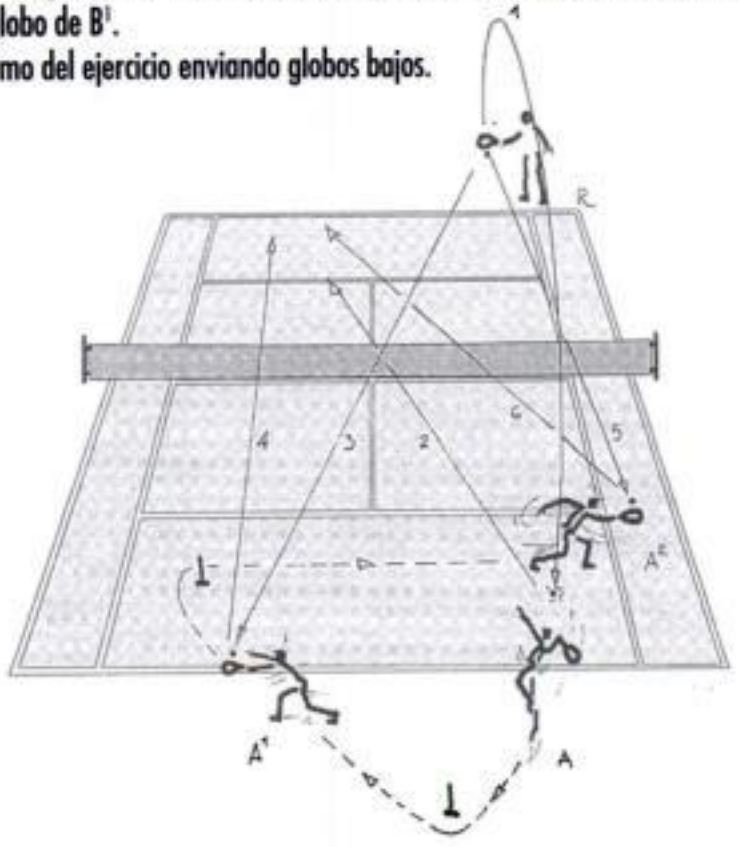


B envía un smash hacia A que éste responde con un golpe de revés en paralelo. B se desplaza lateralmente hacia la posición $B^1$ para responder el lanzamientos de A con un globo de derecha en diagonal. A se desplaza lateralmente hacia la posición $A^1$ para responder con un smash el globo de $B^1$.
R regula el ritmo del ejercicio enviando globos bajos.

## Ejercicio 45

### Objetivo

- Continuidad motora para perfeccionar la coordinación técnica en la ejecución
- Habilidad
- Rapidez en la ejecución con rapidez en el movimiento



A ejecuta un smash y se desplaza, con rápidos cambios de dirección y tras rodear un poste, a la posición $A^1$ para realizar un golpe de revés. Por último, con otro rápido cambio de dirección y tras rodear otro poste se desplaza hacia la posición $A^2$ para efectuar un golpe de derecha. Todos los golpes deben dirigirse a la misma zona de la pista.
R regula el ritmo del ejercicio tanto con potentes y rápidos lanzamientos, como con globos difíciles.

## Ejercicio 46

### Objetivo

- Rapidez en el movimiento
- Desarrollo de la precisión y la seguridad en la ejecución
- Habilidad
- Resistencia a la velocidad en largos períodos de tiempo



Copyrighted material

Hidden page

Copyrighted material

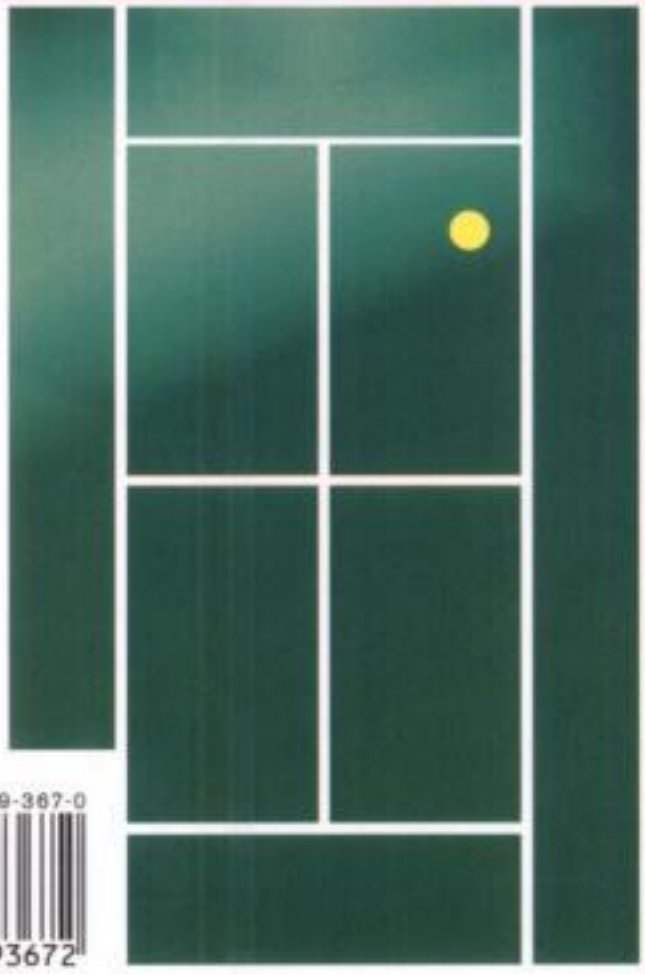
# 1500 EJERCICIOS

## PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA, LA RAPIDEZ Y EL RITMO EN EL

# TENIS

Este libro plantea una estructura de entrenamiento completa y fácil de seguir y adaptar según el progreso de cada deportista, ya se trate de jugadores expertos o que se inician en el tenis.

Los capítulos se dividen de forma que se desarrolla un procedimiento sistemático y progresivo de entreno. Se comienza con ejercicios orientados a la obtención de la mejor forma física en el tenista, en los que se le instruye en el control de la raqueta y se le ayuda a desarrollar la coordinación necesaria para hacer su movimiento productivo en términos de energía y técnica; asimismo, se perfecciona primero la técnica del golpe de derecha y después la del revés. Se sigue con ejercicios específicos para el desarrollo técnico del golpe de volea con desplazamientos hacia delante, hacia atrás y laterales y en juego rápido. Luego, se pasa a ejercicios específicos del smash con desplazamientos hacia delante, hacia atrás y laterales para mejorar la rapidez en el movimiento y perfeccionar técnica y tácticamente los lanzamientos. A continuación se desarrollan ejercicios combinados de derecha y de revés, de derecha y smash, de revés y smash, de volea y smash. Por último, se presentan ejercicios que permiten crear un hábito en la ejecución en tiempo rápido combinando los lanzamientos de derecha, revés y smash.



ISBN: 84-8019-367-0

9 788480 193672

Copyrighted material